



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Misomarinerede wokstrimler med nudler og grønt

Det skal du bruge

125 g nudler
½ spsk sesamolie
3 spsk sojasauce
1½ spsk misopasta
1 tsk sambal oelek
300 g strimler af oksekød
⅓ stk savoykål
2 stk gulerødder
1 stk rød peber
1 tsk honning

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Nudler:** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Kog nudlerne efter anvisning på pakken. Hæld nudlerne i en sigte og skyl hurtigt med koldt vand.
- 2 Marinade:** Bland sesamolie med halvdelen af soja, halvdelen af misopastaen og halvdelen sambal oelek. Vend kødet godt rundt i marinaden og lad det stå til det skal steges.
- 3 Savoykål:** Fjern de yderste kålblade og snit resten af kålen fint. Skyl den og dræn den godt.
- 4 Grønt:** Skræl gulerødder, skær dem i tynde skiver på tværs. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i tynde strimler.
- 5 Wok:** Varm en wokgryde eller dyb pande op ved høj varme og lynsteg kødet ca. 2 min. Tilsæt grønt og kål og lynsteg endnu 2-3 min. Kom resten af marinaden ved, steg et kort øjeblik og smag til med salt og peber.
- 6 Misodip:** Rør soja, miso og sambal oelek sammen og smag til med honning.
- 7 Anret:** Bland nudlerne med kød og grønt. Servér straks med misodip til at dryppe over.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.800 kj / 669 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	21,2 g
heraf mættede fedtsyrer	7,6 g
Kulhydrat	75,0 g
heraf sukkerarter	23,7 g
Protein	44,6 g
Salt	9,7 g
Kostfibre	10,0 g