



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Salatwraps med sojaglaseret svinekød og radiser

Det skal du bruge

200 g ris hvide
15 g ingefær
½ stk løg
300 g hakket svin/kalv
¾ spsk sojasauce
125 g radiser
½+½ stk lime
½ dl yoghurt naturel
1 spsk chipotle-sauce
1 stk hjertesalat
½ pose koriander
½ pose cashewnødder, saltede

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Kødfyld:** Skræl ingefær og riv det. Pil løg og skær det i skiver. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kødet ved høj varme 1-2 min. og del det imens fra hinanden. Tilsæt løg og ingefær og steg videre 3-4 min. Tilsæt soja og lad det koge helt ind. Smag til med salt og peber.
- 3** **Marinerede radiser:** Skyl radiser og skær dem i tynde skiver. Pres saften af ½ lime op i en skål og bland med 1 spsk olivenolie. Tilsæt radiserne og lidt salt, vend rundt og lad dem marinere indtil resten er færdig.
- 4** **Childressing:** Rør yoghurt og chipotle-sauce sammen.
- 5** **Tilbehør:** Skær bunden af salaten og skyl den grundigt. Brug gerne en salatslynge til at tørre den eller lad det dryppe af i en sigte/dørslag. Hak koriander og cashewnødder groft. Skær resten af limen i både.
- 6** **Servering:** Fyld salatbladene med ris og kød. Top med radiser, cashewnødder og hakket koriander. Servér resten af risene til med childressing og limebåde.

Allergener

Gluten, Mælk, Nødder, 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: 3.443 kj / 823 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 29,2 g
heraf mættede fedtsyrer 8,2 g

Kulhydrat 94,4 g
heraf sukkerarter 6,4 g

Protein 45,6 g

Salt 2,9 g

Kostfibre 4,6 g