



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Fried rice med oksekød

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

200 g ris
2 stk gulerødder
½ stk løg
2 stk forårsløg
1 fed hvidløg
2 stk æg
300 (450)* g hakket oksekød
2 spsk sojasauce
½ spsk østerssauce
1 tsk sesamolier
½ pose peanuts

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg i 8 min. Læg herefter risene på en bageplade og fordel dem så tyndt som muligt. Stil pladen udenfor eller et andet koldt sted de kan dampe af.
- 2** **Grønt:** Skræl gulerødder og skær i tern. Pil og hak løg. Skyl forårsløg og skær i tynde skiver. Pil og pres hvidløg.
- 3** **Æg:** Varm en wok eller en stor stegepande med lidt olie. Pisk æggene sammen med lidt salt og peber. Steg det til røræg i 1-2 min. og sæt til side.
- 4** **Kød:** Steg kødet på samme pande/wok i ca. 5 min under omrøring. Sæt til side.
- 5** **Fried rice:** Varm lidt olie op i wokken/panden. Kom gulerødder, løg og hvidløg i og steg det i 3 min. Kom de afkølede ris ved og steg videre i 3 min. under omrøring, de må gerne tage lidt farve. Tilsæt æg, forårsløg, kød, soja, østerssauce og sesamolier. Steg videre i 2 min. og rør godt rundt. Smag til med salt og peber.
- 6** **Servér:** Anret de stegte ris i skåle og drys med peanuts.

Allergener

Æg, Bløddyr, Gluten, Hvede, Jordnødder, 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: 3.575 kJ / 854 kcal
(4.092 kJ / 978 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 29,8 (37,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 7,5 (9,6)* g

Kulhydrat 95,7 g
heraf sukkerarter 11,6 g

Protein 51,0 (65,5)* g

Salt 5,5 (5,6)* g

Kostfibre 5,8 g