



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 sesamolie  
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 sesamolie. 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