



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Svampe-yakiniku med æg og sesamstegt broccoli

Det skal du bruge

200 g basmatiris
125 g champignoner
100 g østershatte
1 stk forårsløg
½ stk ingefær
1+½ fed hvidløg
2 spsk sojasauce
½ spsk hvidvinseddike
½ tsk saucejævner
1 stk broccoli
½+½ spsk sesamfrø
2 stk æg

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

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** **Sauce:** Rens champignon og østershatte og skær dem og forårsløg i skiver. Skræl og riv ingefær fint. Knus 1⅓ hvidløg. Bland ingefær, hvidløg, 1 spsk sukker, soja, ¼ dl vand, 1 spsk olie, hvidvinseddike og saucejævner i en skål.
- 3** **Sesamstegt broccoli:** Skyl broccoli, del i små buketter, skræl og skær stokken i tern. Varm olie op på en pande og steg broccoli med presset hvidløg, halvdelen af sesamfrøene og lidt salt i 2-3 min. Læg det på en tallerken og gem panden.
- 4** Tør panden med et stykke køkkenrulle og varm lidt olie op. Steg æggene i 2-3 min. og læg dem på en tallerken.
- 5** **Svampe-yakiniku:** Kom lidt mere olie på panden og steg svampene ved høj varme i 3-4 min. Tilsæt det hvide fra forårsløg, sesamfrø og saucen. Kog ½-1 min. til det jævner.
- 6** Top svampe-yakiniku med resten af forårsløget. Servér med ris og sesamstegt broccoli.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

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: 2.814 kj / 673 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 15,6 g
heraf mættede fedtsyrer 2,6 g

Kulhydrat 106,2 g
heraf sukkerarter 15,6 g

Protein 26,9 g

Salt 5,6 g

Kostfibre 8,3 g