



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Fried rice med oksekød

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

2 stk gulerødder  
1/2 stk løg  
2 stk forårsløg  
1 fed hvidløg  
2 stk æg  
300 (450)\* g hakket oksekød  
1 pose kogte ris  
2 spsk sojasauce  
1/2 spsk fiskesauce  
1 tsk sesamololie  
1/2 pose peanuts

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Grønt:** Skræl gulerødder og skær i tern. Pil og hak løg. Skyl forårsløg og skær i tynde skiver. Pil og pres hvidløg.
- 2 Æg:** Varm en wok eller en stor stegepande med lidt olie. Pisk æggene sammen med lidt salt og peber. Steg det til rørræg i 1-2 min. og sæt til side.
- 3 Kød:** Steg kødet på samme pande/wok i ca. 5 min under omrøring. Sæt til side.
- 4 Fried rice:** Varm lidt olie op i wokken/panden. Kom gulerødder, løg og hvidløg i og steg det i 3 min. Del risene med fingrene mens de er i posen og kom dem ved og steg videre i 3 min. under omrøring, de må gerne tage lidt farve. Tilsæt æg, forårsløg, kød, soja, fiskesauce og sesamololie. Steg videre i 2 min. og rør godt rundt. Smag til med salt og peber.
- 5 Servér:** Anret de stegte ris i skåle og drys med peanuts.

## Allergener

Æg, Fisk, 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:	3.112 kj / 744 kcal (3.629 kj / 867 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	31,2 (38,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,0 (9,2)* g
Kulhydrat	69,4 g
heraf sukkerarter	10,2 g
Protein	46,2 (60,8)* g
Salt	6,1 (6,2)* g
Kostfibre	3,8 g