



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Hurtig fried rice med oksetykkam, æg og grønt

Det skal du bruge

½ stk løg
1 fed hvidløg
1 stk rød peber
1 stk æg
1 pose kogte ris
100 g coleslaw-blanding
300 g oksesteg af tykkam
1½ spsk sojasauce
½ spsk sød chilisauce
½ spsk sesamolier
1 bundt forårsløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Forberedelse:** Pil og hak løg og hvidløg. Skær peberfrugt i tern. Pisk æg i en lille skål. Del risene med fingrene mens de stadig er i pakken, det er nemmest.
- 2** **Okse og grønt:** Varm en stegepande/wok op med lidt olie. Steg løg, hvidløg, peberfrugt og coleslaw-blanding i 1-2 min. Tilsæt oksetykkam, del fra hinanden og steg videre i 2-3 min. Kom det hele over på en tallerken.
- 3** **Sauce:** Rør soja, sød chilisauce og sesamolier sammen i en lille skål.
- 4** **Fried rice:** Kom lidt mere olie på panden, hæld æg på og lad det sætte sig. Tilsæt ris, skil dem godt fra hinanden og steg under omrøring ca. 5 min. Skyl og snit imens forårsløg. Tilsæt okse/grønt, sauce og forårsløg. Steg videre 1-2 min. under omrøring. Smag til med salt og peber og server med det samme.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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:	3.208 kj / 767 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	34,2 g
heraf mættede fedtsyrer	10,0 g
Kulhydrat	73,9 g
heraf sukkerarter	13,8 g
Protein	40,9 g
Salt	3,5 g
Kostfibre	4,8 g