



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Oksestrimler i teriyaki med pak choy og grøntsager

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 fed hvidløg
1 stk rødløg
1 stk pak choy
2 stk gulerødder
1 bundt forårsløg
275 g strimler af oksekød
½ pose chiliflager
1 pakke teriyaki-sauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Grøntsager:** Pil hvidløg og rødløg. Hak hvidløg fint, skær rødløg i skiver. Skyl pak choy, skær bunden af og snit den i grove stykker. Skræl gulerod og skær i tynde skiver. Snit forårsløg i tynde skiver og skyl dem.
- 3** **Teriyaki:** Varm en stegepande/wok op med lidt olie. Steg kød ved høj varme 1-2 min. så det får lidt steg skorpe, undgå at røre for meget i det. Tag kødet af panden/wokken og læg på en tallerken, gem panden/wokken. Kom lidt olie på panden/wokken, steg alle grøntsager undtagen forårsløg ved høj varme i ca. 3 min. Kom chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), teriyaki-sauce og kødet i og kog i 1-2 min. Spæd evt. til med lidt vand. Smag til med salt og peber.
- 4** Drys forårsløg over retten og servér med ris til.

Allergener

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:	2.300 kj / 550 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	7,1 g
heraf mættede fedtsyrer	2,5 g
Kulhydrat	79,2 g
heraf sukkerarter	16,3 g
Protein	42,3 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	6,4 g