



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
1 bundt 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, 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:	3.048 kj / 728 kcal (3.565 kj / 852 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	31,2 (38,4)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,0 (9,1)* g
Kulhydrat	65,4 g
heraf sukkerarter	7,2 g
Protein	46,6 (61,1)* g
Salt	4,6 (4,8)* g
Kostfibre	4,4 g