



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Frisk thaisalat med ris, oksekød, krydderurter og peanuts

Det skal du bruge

300 g hakket oksekød
½ pose soja/ingefærsauce
½ stk rødløg
½ pose koriander, frisk
½ pakke mynte
1 stk tomat
1 stk skoleagurk
1 pose kogte ris
½ stk lime
½ fed hvidløg
⅓ pose chiliflager
2 spsk sojasauce
1 pose peanuts

Du skal selv have:

Olie, Peber, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Oksekød:** Varm lidt olie op til høj varme på en stor stegepande. Kom kødet på i ét stykke og brun i ca. 1 min. på hver side, så det får stegeskorpe. Del det fra hinanden og steg til det er gennemstegt. Tilsæt soja/ingefærsauce og krydr med lidt peber.
- 2 Salat:** Pil rødløg og skyl koriander, mynte, tomat og agurk. Hak koriander og mynte inkl. stilkene groft. Skær tomat i både og agurk og rødløg i tynde skiver. Bland alle grøntsagerne sammen i en serveringsskål.
- 3 Ris:** Del risene med fingrene mens de er i posen og tilbered i microovn som beskrevet på posen. **TIP:** Har du ikke en microovn, så kom dem i en gryde og hæld 1 dl kogende vand over. Damp under låg i 2-3 min.
- 4 Dressing:** Skyl lime og riv skallen fint på et rivejern. Kom det i en skål og pres saften over. Pil og hak hvidløg fint og bland i skålen sammern med ½ spsk sukker og 1 tsk olie. Smag til med ønsket mængde chiliflager og soja og evt. mere sukker.
- 5 Anretning:** Bland salat, kød, ris og dressing i en stor skål eller fordel ingrediensene til salaten i portionsskåle efter eget ønske. Top med peanuts og servér.

Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, 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:	2.980 kJ / 712 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	29,4 g
heraf mættede fedtsyrer	5,9 g
Kulhydrat	71,2 g
heraf sukkerarter	13,0 g
Protein	40,6 g
Salt	5,4 g
Kostfibre	2,2 g