



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Frisk thaisalat med ris, oksekød, krydderurter og peanuts

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Olie, Peber, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** 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.
- 3** 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.
- 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

Hvede, Jordnødder, Nødder, 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: 2.803 kj / 670 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 25,2 g
heraf mættede fedtsyrer 5,4 g

Kulhydrat 69,4 g
heraf sukkerarter 10,2 g

Protein 41,4 g

Salt 3,8 g

Kostfibre 3,2 g