



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