



 2 PORTIONER  4 DAGES HOLDBARHED  15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Oksetykkam med massaman sauce, spinat, broccoli og ris

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 stk rødløg
1 stk broccoli
300 g oksesteg af tykkam
½-1 pakke massaman curry paste
2 dl kokosmælk
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Grøntsager:** Pil rødløg og skær det i både. Skær broccoli i buketter. **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien og skær den i mindre tern.
- 3** **Massaman sauce:** Varm lidt olie i en wok/stegepande med høj kant til middelhøj varme. Steg løg og broccoli i 2 min. Kom kødet uden lage (gem den til evt. tilsmagning) på og steg videre 1 min. Tilsæt ½ spsk mel og massaman paste (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Rør rundt og kom kokosmælk i. Lad det simre i 5 min. Spæd evt. op med lidt af lagen fra kødet.
- 4** Skyl spinaten og lad den dryppe af. Vend spinaten i saucen og lad det falde sammen. Smag til med salt og peber. Servér retten med ris til.

Allergener

Gluten, Hvede

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:	3.516 kJ / 840 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	44,4 g
heraf mættede fedtsyrer	28,1 g
Kulhydrat	67,9 g
heraf sukkerarter	8,3 g
Protein	42,4 g
Salt	3,3 g
Kostfibre	6,1 g