



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Rice bowl med okse og teriyakisauce

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
2 spsk æbleeddike  
1 stk skoleagurk  
½ stk ingefær  
½ bundt forårsløg  
2 stk gulerødder  
300 g hakket oksekød  
½ pakke teriyaki-sauce  
½ dl yoghurt naturel  
½ pakke srirachasauce  
½ stk lime  
½ pose hakkede peanuts

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Letsyltet agurk:** Kom æbleeddike, 2 spsk sukker og 2 spsk vand i gryde. Kog det op og sluk. Skyl agurk, del på langs og skær i tynde skiver. Skræl ingefær, riv det fint og kom halvdelen i lagen. Kom agurkerne op i lagen og lad dem trække.
- 3** **Grøntsager:** Skyl forårsløg og skær i tynde skiver. Riv gulerod groft.
- 4** **Oksekød:** Varm en stegepande op til høj varme med lidt olie. Læg kødet på i ét stykke og steg ca. 1 min. på hver side, så det får lidt farve og stegeskorpe. Del kødet fra hinanden og steg videre 2-4 min. Kom teriyaki-sauce og resten af ingefæren i og kog 2 min. mere. Vend halvdelen af forårsløget i og smag til med salt og peber.
- 5** **Chilidressing:** Rør yoghurt og srirachasauce sammen.
- 6** **Servering:** Skyl lime og skær den i både. Fordel risene i serveringsskåle og kom teriyaki-kødet ovenpå. Top med gulerod, forårsløg, syltet agurk og peanuts. Servér med chilidressing og limebåde.

## Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, Laktose, Mælk, Nødder, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

## 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:	2.918 kj / 697 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	22,5 g
heraf mættede fedtsyrer	5,8 g
Kulhydrat	82,1 g
heraf sukkerarter	18,7 g
Protein	41,6 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	4,7 g