



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Wokstrimler i kokos-limesuppe med sorte ris

Det skal du bruge

125 g sorte ris
1 bundt forårsløg
1 pose grøntsagsbouillon
2 dl kokosmælk
½ pose karry
300 g strimler af skinkeinderlår
75 g slikærter (sugar snaps)
¾ tsk sambal oelek
1 spsk sojasauce
½ stk lime

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Kokos-limesuppe: Skær den grønne top af forårsløgene i tynde skiver og gem dem. Skær resten af forårsløgene i tynde skiver og svits dem kort i olie i en gryde. Tilsæt 3½ dl vand, bouillon, kokosmælk (TIP: Husk at ryste dåsen med kokosmælk godt før den åbnes, så kokosmælken bliver ensartet.), karry og 1 tsk sukker. Kog op og lad suppen koge ved svag varme 2-3 min. under låg. Kom kødet i.
- 3** Skyl og skær ærterne i 1 cm stykker. Kog suppen op igen. Kom ærterne i og kog yderligere ca. 2 min. Smag til med sambal oelek (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), sojasauce, 1 spsk saft af den pressede lime, salt og peber.
- 4** Anret: Pynt med den grønne top og evt. nogle dråber sambal oelek. Servér med sorte ris.

Tips:

Du kan rive limeskal og pynte retten med, hvis du vil give den et ekstra pift af det syrlige

Allergener

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: 2.767 kj / 661 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 29,2 g
heraf mættede fedtsyrer 21,4 g

Kulhydrat 57,2 g
heraf sukkerarter 5,2 g

Protein 42,5 g

Salt 4,8 g

Kostfibre 5,5 g