



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Salatwraps med sojaglaseret svinekød og radiser

Det skal du bruge

135 g basmatiris
½ stk ingefær
½ stk løg
300 g hakket gris & kalv
¾ spsk sojasauce
1 pose radiser
½+½ stk lime
½ dl yoghurt naturel
¼ pakke røget chili
1 stk hjertesalat
½ pakke koriander, frisk
1 pose cashewnødder

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Kødfyld:** Skræl ingefær og riv det. Pil løg og skær det i skiver. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kødet ved høj varme 1-2 min. og del det imens fra hinanden. Tilsæt løg og ingefær og steg videre 3-4 min. Tilsæt soja og lad det koge helt ind. Smag til med salt og peber.
- 3** **Marinerede radiser:** Skyl radiser og skær dem i tynde skiver. Pres saften af ½ lime op i en skål og bland med 1 spsk olivenolie. Tilsæt radiserne og lidt salt, vend rundt og lad dem marinere indtil resten er færdig.
- 4** **Chilidressing:** Rør yoghurt og røget chili sammen.
- 5** **Tilbehør:** Skær bunden af salaten og skyl den grundigt. Brug gerne en salatslynge til at tørre den eller lad det dryppe af i en sigte/dørslag. Hak koriander og cashewnødder groft. Skær resten af limen i både.
- 6** **Servering:** Fyld salatbladene med ris og kød. Top med radiser, cashewnødder og hakket koriander. Servér resten af risene til med chilidressing og limebåde.

Allergener

Cashewnødder, Laktose, Mælk, 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: | 3.271 kJ / 782 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 34,8 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 12,3 g |
| Kulhydrat | 73,3 g |
| heraf sukkerarter | 5,2 g |
| Protein | 43,9 g |
| Salt | 2,2 g |
| Kostfibre | 3,7 g |