



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Ponzuwokket svinekød med grønkål og sesamfrø

Det skal du bruge

135 g basmatiris
125 g champignoner
½ stk ingefær
½ stk rødløg
1 fed hvidløg
300 g hakket gris & kalv
100 g snittet grønkål
1 pose ponzusauce
½ stk lime
½ pose sesamfrø
½ pakke koriander, frisk
½ pose chiliflager

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Grønt:** Rens og skær champignoner skiver. Skræl og riv ingefær fint. Pil hvidløg og rødløg, skær løget i både.
- 3** **Ponzuwok:** Varm lidt olie op i en wok eller stor stegepande. Brun kødet ca. 4 min. og krydr med salt. Pres hvidløg i og tilsæt champignon og ingefær. Steg videre ca. 2 min. Bland grønkål, rødløg og ponzu i og lad det simre ca. 1 min.
- 4** **Servering:** Skær lime i både. Top woken med sesamfrø, koriander og lidt chili flakes. Server med jasminris og limebåde.

Allergener

Gluten, Hvede, Sesamfrø, 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: 2.660 kj / 636 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 19,0 g
heraf mættede fedtsyrer 6,2 g

Kulhydrat 73,0 g
heraf sukkerarter 10,0 g

Protein 43,2 g

Salt 3,9 g

Kostfibre 6,5 g