



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Fried rice med oksekød

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

2 stk gulerødder
1/2 stk løg
1 bundt forårsløg
1 fed hvidløg
2 stk æg
300 (450)* g hakket oksekød
1 pose kogte ris
2 spsk sojasauce
1/2 spsk fiskesauce
1/2 tsk sesamololie
1/2 pose hakkede peanuts

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Grønt:** Skræl gulerødder og skær i tern. Pil og hak løg. Skyl forårsløg og skær i tynde skiver. Pil og pres hvidløg.
- 2 Æg:** Varm en wok eller en stor stegepande med lidt olie. Pisk æggene sammen med lidt salt og peber. Steg det til rørræg i 1-2 min. og sæt til side.
- 3 Kød:** Steg kødet på samme pande/wok i ca. 5 min under omrøring. Sæt til side.
- 4 Fried rice:** Varm lidt olie op i wokken/panden. Kom gulerødder, løg og hvidløg i og steg det i 3 min. Del risene med fingrene mens de er i posen og kom dem ved og steg videre i 3 min. under omrøring, de må gerne tage lidt farve. Tilsæt æg, forårsløg, kød, soja, fiskesauce og sesamololie. Steg videre i 2 min. og rør godt rundt. Smag til med salt og peber.
- 5 Servér:** Anret de stegte ris i skåle og drys med peanuts.

Allergener

Æg, Fisk, Jordnødder, Nødder, 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: | 2.948 kj / 705 kcal (3.465 kj / 828 kcal)* |
| Indhold | Pr. portion *(2+) |
| Fedt | 35,0 (42,2)* g |
| heraf mættede fedtsyrer | 8,1 (10,2)* g |
| Kulhydrat | 50,5 g |
| heraf sukkerarter | 7,0 g |
| Protein | 46,9 (61,4)* g |
| Salt | 4,7 (4,8)* g |
| Kostfibre | 4,4 g |