



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Oksestrimler i teriyaki med pak choy og grøntsager

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 fed hvidløg
1 stk rødløg
1 stk pak choy
2 stk gulerødder
1 bundt forårsløg
275 g strimler af oksekød
½ pose chiliflager
1 pakke teriyakisauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Grøntsager: Pil hvidløg og rødløg. Hak hvidløg fint, skær rødløg i skiver. Skyl pak choy, skær bunden af og snit den i grove stykker. Skræl gulerod og skær i tynde skiver. Snit forårsløg i tynde skiver og skyl dem.
- 3** Teriyaki: Varm lidt olie op i en wok/stegepande. Steg kød ved høj varme 1-2 min. så det får stegeskorpe, undgå at røre for meget i det. Tag kødet af og læg på en tallerken. Kom lidt mere olie på panden/wokken og steg alle grøntsager undtagen forårsløg ved høj varme i ca. 3 min. Kom chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og teriyaki-sauce i og kog i 1-2 min. Spæd evt. til med lidt vand. Kom kødet i saucen og smag til med salt og peber.
- 4** Drys forårsløg over retten og servér med ris til.

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: 2.311 kj / 552 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 7,2 g
heraf mættede fedtsyrer 2,6 g

Kulhydrat 79,4 g
heraf sukkerarter 16,3 g

Protein 42,5 g

Salt 3,8 g

Kostfibre 6,7 g