



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakta.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbild.

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

11

Svampwok med hoisinsås och cashewnötter

Svampwok

Champinjoner 200 g
Broccoli 1 st
Grön paprika 1 st
Sesamolja ½+½ tsk
Cashewnötter 30 g
Chili flakes ½ tsk
Hoisinsås, (50 ml) 1 förp
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar

Till servering

Risnudlar, (90 g) ½ förp
Koriander 20 g

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till nudelkoket i steg 3.
2. **Förberedelser:** Skär champinjoner i tjocka skivor. Dela broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Strimla grön paprika.
3. Koka risnudlar enligt anvisning på förpackningen.
4. **Svampwok:** Hetta upp ½ tsk sesamolja i en rymlig stekpanna eller wok. Stek cashewnötter tills de fått fin färg. Lyft över till en skärbräda och grovhacka nötterna. Spara stekpannan.
5. Hetta upp ½ tsk sesamolja i den sparade stekpannan. Fräs champinjoner, chili flakes och salt ca 4 min, tills de har fått fin färg. Tillsätt broccoli och grön paprika. Fräs ytterligare ca 4 min, tills grönsakerna mjuknat. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
6. Blanda ner avhållda risnudlar, hoisinsås och cashewnötter till stekpannan. Stek ytterligare ca 2 min, toppa med koriander.