



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 receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

14

Hoisinwokad kotlett med äggnudlar

Hoisinwokad kotlett

Broccoli 1 st
Salladslök ½ förp
Röd chili ½ st
Fläskkotlett 300 g
Haricots verts 1 förp
Hoisinsås 1 förp
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Neutral olja ½ msk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Ketchup 1 msk
🏠 Sambal oelek

Till servering

Äggnudlar, (125 g) ½ förp

- Förberedelser:** Dela broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Strimla salladslök. Finhacka vitlök och röd chili. Strimla fläskkotlett.
- Koka äggnudlar enligt anvisning på förpackningen. Spara ca ½ dl av nudelvattnet när du håller av nudlarna.
- Hoisinwokad kotlett:** Hetta upp neutral olja i en wok eller stekpanna. Bryn fläskstrimlorna ca 4 min, krydda med salt.
- Blanda ner broccoli och haricots verts. Bryn ytterligare ca 3 min, tills köttet är genomstekt och grönsakerna fått färg. Tillsätt salladslök, vitlök och röd chili (tänk på att färsk chili kan variera i styrka), fräs ytterligare ca 1 min.
- Blanda hoisinsås och ketchup i en skål. Blanda ner hoisinblandningen i woken tillsammans med avhållda nudlar. Späd eventuellt med lite av det sparade nudelvattnet. Låt allt bli varmt. Smaka av med lite salt och sambal oelek.
- Servera hoisinwokad kotlett och grönsaker med äggnudlar.