



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

13

Asia pork noodles - wokad fläskkottlett med nudlar, broccoli och lime

Woksås

Lime 1 st
Japansk soja 2 msk
Majsstärkelse 1 msk
Srirachasås 1 tsk
Vitlök 1 klyfta
🏠 Vatten 2 dl
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Socker ½ msk

Fläsk

Fläskkottlett 300 g
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt

Grönsaker

Vitkål 150 g
Broccoli 1 st
Rödlök 1 st
🏠 Neutral olja 1 tsk

Till servering

Äggnudlar, (125 g) 1 förp

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till nudelkoken i steg 4.
2. **Förberedelser:** Skär vitkål i mindre bitar. Skär broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Klyfta rödlök. Skär bort eventuell fettkant på fläskkottletten. Skär köttet i tunna skivor och strimla sedan skivorna.
3. **Woksås:** Tvätta limen i ljummet vatten och finriv skalet. Häll japansk soja i en liten skål och blanda ner majsstärkelse, rör tills det löser sig. Tillsätt vatten, neutral olja, socker, srirachasås, pressad vitlök, limeskal och pressad saft från limen.
4. Koka äggnudlar enligt anvisning på förpackningen.
5. **Fläsk:** Hetta upp neutral olja i en wok eller rymlig stekpanna. Fräs köttet ca 4 min och krydda med lite salt. Fräs tills all vätska kokat bort och köttet fått fin stekyta. Lägg upp köttet på en tallrik.
6. **Grönsaker:** Tillsätt mer neutral olja till woken och fräs alla grönsaker ca 3 min. Blanda ner det stekta köttet och woksåsen och koka ihop ca 1 min. Smaka av med lite japansk soja.
7. Blanda äggnudlar med grönsaker, fläskkött och woksås. Servera direkt!