



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

10

Svampteryaki med ostronskivling, stekt ägg och sesambroccoli

Sesamstekt broccoli

Broccoli 1 st
Sesamfrön ½ förp
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt 2 krm

Svampteryaki

Ingefära 1 bit
Ostronskivling 200 g
Sesamfrön ½ förp
Vitlök 1 klyfta
Chili flakes 1½ krm
Teriyakisås 1 förp
🏠 Neutral olja ½ msk
🏠 Salt 2 krm

Till servering

Jasminris 1 dl
Ägg 2 st
Salladslök ½ förp
Koriander 20 g
Lime 1 st
🏠 Neutral olja ½ tsk

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skala och finriv ingefära. Dra ostronskivling i mindre strimlor. Skär broccoli i buketter och skiva stammen tunt.
3. **Sesamstekt broccoli:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek broccoli, sesamfrön och salt ca 3 min. Lägg på ett fat.
4. Torka ur den använda stekpannan och hetta upp ½ tsk neutral olja. Stek ägg ca 2 min, gulan får gärna vara lös. Lägg upp på ett fat.
5. **Svampteryaki:** Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan. Stek ostronskivling ca 5 min. Tillsätt riven ingefära, sesamfrön, pressad vitlök, salt och chili flakes (efter egen smak), fräs ytterligare ca 1 min. Tillsätt teriyakisåsen till pannan och låta koka upp. Smaka av med lite chili flakes.
6. Strimla salladslök och grovhacka koriander. Klyfta lime.
7. Toppa Svampteryaki med salladslök och koriander. Servera med jasminris, stekt ägg, limeklyfta och sesamstekt broccoli.