



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

12

Pad thai med wokad fläskkotlett och jordnötter

Pad thai

Broccoli 1 st
Morot 1 st
Vitlök 2 klyftor
Fläskkotlett 300 g
Risnudlar, (100 g) ½ förp
Sesamolja ½ msk
Ägg 1 st

Woksås

Japansk soja 2 msk
Fisksås ½ msk
Srirachasås ½ förp
Lime, (limesaft) ½ st
🏠 Balsamvinäger ½-1 msk
🏠 Socker ½ msk

Till servering

Lime, (limeklyftor) ½ st
Hackade jordnötter 20 g

- 1. Förberedelser:** Dela broccoli i små buketter och strimla stammen tunt. Skala och skär morot i tunna stavar. Skiva vitlök fint. Skär bort ev fettkant på fläskkotletten. Strimla köttet tunt.
- 2. Pad thai:** Koka risnudlarna ca 3 min i saltat vatten. Häll av nudlarna och skölj i kallt vatten. Låt rinna av och klipp dem med sax.
- 3. Woksås:** Blanda japansk soja, fisksås, balsamvinäger, socker, srirachasås och pressad saft från halva limen i en skål.
- 4. Pad thai:** Hetta upp hälften av sesamoljan i en wok eller rymlig stekpanna på högsta värme. Stek fläskstrimlorna ca 30 sekunder. Tillsätt sedan broccoli och morot tillsammans med resterande sesamolja och låt steka ytterligare ca 3 min.
- 5.** Sänk till medelvärme och tillsätt vitlök, fräs ca 1 min.
- 6.** Gör lite plats i pannan och knäck ner ägget. Låt steka under omrörning ca 1 min och blanda sedan ner woksåsen och risnudlarna. Stek ihop allt ca 2 min, tills köttet är helt genomstekt.
- 7.** Klyfta resten av limen. Servera pad thai toppad med hackade jordnötter och limeklyfta.