



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

Risret med strimler af oksekød, hvidløg og chili



XNEM

Hurtiglavet mad med inspiration fra hele verden

Det skal du bruge

200 g ris hvide
2/3 stk hvidløg solo
1/2 stk chili rød
275 g strimler af oksekød
2 spsk sojasauce
2 spsk tomatpure
1 spsk sød chilisauce
150 g gulerødder
3 stk forårsløg
olie
salt

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kom 200 g ris i 3½ dl vand med ½ tsk salt og bring i kog under tætsluttende låg. Kog i 12 min fra vandet koger. Sluk og lad derpå risene trække til resten af retten er klar.
- 2 Hak 2/3 solo hvidløg og 1/2 chili fint (TIP: Hvis du ønsker retten mindre stærk, kan du reducere mængden af chili). Varm 1 spsk olie i en sauterpande og rist kød, hvidløg og chili i 2-3 min. Tilsæt 2 spsk soja, 2 spsk tomatpure og 1 spsk sød chilisauce og lad det koge ind. Tag kødet op og gem på en tallerken.
- 3 Skræl 150 g gulerødder og rens forårsløgene. Gulerødder og det hvide af forårsløgene skæres i 1/2 cm skiver. Det grønne skæres i stykker på 1 cm.
- 4 Kom det grønne fra forårsløgene ved risene i de sidste tre min. af trækketiden.
- 5 Svits grøntsagsskiverne på panden i lidt olie et par min. Kom kødet inkl. væde ved og varm igennem. Anret med ris.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.926 kj / 699 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	13,9 g
heraf mættede fedtsyrer	3,2 g
Kulhydrat	98,7 g
heraf sukkerarter	14,1 g
Protein	44,8 g
Salt	5,7 g
Kostfibre	5,8 g

Allergener



Gluten, Soja



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.