



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Chow mein med räkor och stekt ägg

Woksås

Lime 1 st
Japansk soja 1 förp
Majsstärkelse ½ msk
● Socker ½ msk
● Vatten 2 msk
● Olja 1 tsk
Vitlök 1 klyfta
Chili flakes 1 krm

Chow mein

Nudlar ½ förp
Broccoli 1 st
Salladslök 1 förp
● Olja 1 msk

Till servering

Räkor 1 förp
Ägg 2 st
Chili flakes

Att ha hemma ●

Olja, Socker, Vatten

- Förberedelser:** Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen. Spola i kallt vatten. Häll av räkor. Tvätta limen i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda ner limeskal med räkorna.
- Woksås:** Häll japansk soja i en skål. Tillsätt majsstärkelse och rör tills det löser sig. Blanda ner socker, vatten, olja, pressad vitlök, chili flakes och pressad saft från halva den använda limen. Dela den andra halvan i 2 klyftor till servering.
- Chow mein:** Skär broccoli i små buketter, skiva stammen tunt. Skär den vita delen av salladslöken i ca 2 cm långa bitar. Strimla resten (den gröna delen) av salladslöken tunt.
- Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek äggen på ena sidan, tills vitan har stelnat. Lägg upp på ett fat. Strö över lite chili flakes.
- Chow mein:** Hetta upp olja i en wok eller rymlig stekpanna. Woka broccolin och de vita salladslöksbitarna ca 2 min på hög värme. Tillsätt nudlar och woksås. Woka ytterligare ca 1 min, tills nudlarna är varma. Blanda ner räkor.
- Strö salladslök över woken. Servera chow mein med stekt ägg och limeklyfta.