



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wok med svinefilet, grønnsaker, fullkornsrís og soya- og ingefærsaus

Ris

135 g fullkornsrís

Wok

1 stk gulrot
1 stk rødløk
1 stk rød paprika
½–1 stk rød chili
100 g sjampinjong
300 g filetstykke av svin
1 pakke soya- og ingefærsaus
1 ss olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Wok: 300 g
Energiinnhold: ca. 400 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
- 2. Wok:** Skrell gulroten og rødløken, og skyll paprikaen og chilien. Kutt gulroten, løken og paprikaen i strimler, og finhakk ønsket mengde av chilien. Børst soppen fri for jord, og kutt dem i fire. Skjær kjøttet i strimler, og krydre det med salt og pepper.
- 3. Wok, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne eller wokpanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 1–2 minutter, og legg det over på en tallerken. Stek grønnsakene under omrøring i 3–4 minutter. Tilsett soya- og ingefærsausen, og kok opp. Bland inn kjøttet før servering.



TIPS!

Chilien har litt futt, så om ikke alle liker det så sterkt, kan du servere chilien ved siden av. Tilsett gjerne litt riseddik, soyasaus eller chilisau i wokken for mer smak.