



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wok med kjøttdeig av storfe, svin og linser, friske grønnsaker, mynte og fullkornsnudler

Wok

2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
½ pakke mynte
275 g kjøttdeig av storfe og svin med linser
½–1 pakke soya- og ingefærsaus
50 g strimlet grønnkål
½ stk lime
1 ss olje ^B

Nudler

100 g fullkornsnudler

Topping

½ stk lime
½–1 pakke hakkede peanøtter
½ pakke mynte

pepper ^B
salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Wok: 200 g Nudler: 100 g
(kott) Peanøtter: 10 g
Energiinnhold: ca. 530 kcal.
Kcal uten peanøtter: 470 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Kok opp vann i en kjele til nudlene.
2. **Wok, forberedelse:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs, og deretter i skiver på skrå. Skrell og kutt rødløken i tynne båter. Skyll og grovhakk hele mynten.
3. **Nudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken i vannet fra punkt 1.
4. **Wok:** Varm opp en wokpanne eller stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og tilsett halvparten av soya- og ingefærsausen. Stek videre til kjøttdeigen er gjennomstekt, og smak til med resten av soya- og ingefærsausen. Ha kjøttdeigen over på en tallerken.
5. **Wok, fortsettelse:** Skyll eller tørk av pannen fra forrige punkt med et kjøkkenpapir. Varm opp stekepannen til høy varme, og ha i litt ny olje. Wok gulrøttene og løken i 2–3 minutter. Ha i grønnkålen det siste minuttet av steketiden. Skvis over litt saft fra limen, og krydre med salt og pepper. Vend inn halvparten av mynten før servering.
6. **Topping:** Kutt resten av limen i båter. Topp retten med peanøttene og resten av mynten, og server limebåtene til.