



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

Asia pork noodles - wokad fläskkotlett med nudlar och broccoli

Woksås

Lime 1 st
Japansk soja 2 msk
Majsstärkelse 1 msk
● Vatten 2 dl
● Socker ½ msk
Srirachasås ½ förp
Vitvinsvinäger 15ml ⅓
påse
Vitlök 1 klyfta

Grönsaker

Broccoli 1 st
Rödlök 1 st
● Olja 1 tsk

Fläsk

Fläskkotlett 300 g
● Olja 1 tsk

Till servering

Nudlar, (250g) ½ förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Vatten

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till nudelkoken i steg 6.
2. **Woksås:** Tvätta limen i ljummet vatten och finriv skalet. Häll japansk soja i en skål och blanda ner majsstärkelse, rör tills det löser sig. Tillsätt vatten, socker, srirachasås, vitvinsvinäger, pressad vitlök, limeskal och pressad saft från limen.
3. **Förberedelser:** Skär broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Klyfta rödlök. Skär fläskkotlett i tunna skivor och strimla sedan skivorna.
4. **Fläsk:** Hetta upp olja i en wok eller rymlig stekpanna. Fräs köttet ca 4 min och krydda med lite salt. Fräs tills all vätska kokat bort och köttet fått fin stekyta. Lägg upp köttet på en tallrik.
5. **Grönsaker:** Tillsätt mer olja till woken och fräs alla grönsaker ca 3 min. Blanda ner det stekta köttet och woksåsen och koka ihop ca 1 min. Smaka av med lite japansk soja.
6. Koka nudlar enligt anvisning på förpackningen.
7. Blanda nudlar med grönsaker, fläskkött och woksås. Servera direkt!