



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 039\_2

# Wok med svinefilet, grønnsaker, fullkornsrís og soya- og ingefærsauss

## Rís

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 ingefærsauss  
1 ss olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Rís: 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. Rís:** Tilbered risen 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 ingefærsaussen, 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.