



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.



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

Äggnudlar 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 äggnudlar 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.