



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Asiatisk oksebowl med råkost og soya/ingefærsauce

Det skal du bruge

135 g basmatiris
½ stk rødløg
1 stk æble
100 g kålmix
¼+¼ stk lime
1 pose sesamfrø
275 g strimler af oksekød
½+½ pose soya/ingefærsauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Råkost: Pil rødløg og skyl æble. Skær begge i tynde skiver og kom i en skål sammen med kålmixen. Pres saften fra den halve lime over, og vend det godt sammen.
- 3** Tilbehør: Varm en tør stegepande op til middelhøj varme og rist sesamfrøene ca. 1 min. Kom dem i en lille skål. Skyl og skær resten af limen i både.
- 4** Oksekødsstrimler: Kom lidt olie på panden og varm op til høj varme. Steg kødet i 1 min. uden at røre i det. Vend det om og steg videre i 1–2 min. Krydr med lidt friskkværnet peber og vend den ene del soya/ingefærsauce i.
- 5** Servering: Anret bowlen med ris i bunden og læg kødstrimlerne og råkost pænt ved siden af hinanden. Top med ristede sesamfrø og servér soya/ingefærsauce og limebåde til.

Allergener

Hvede, Sesamfrø, Soja

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.258 kJ / 540 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 8,2 g
heraf mættede fedtsyrer 2,7 g

Kulhydrat 75,0 g
heraf sukkerarter 13,9 g

Protein 41,4 g

Salt 4,6 g

Kostfibre 5,8 g