



Din sundhed, kommer indefra <3

Samos wok strimler i kokoslime suppe

2 personer

Ingredienser

250 g svinekød, skinkestrimler af yderlår
3 alm forårsløg
0,5 spsk olivenolie
4 dl vand
1 terning hønsebouillon, Knorr
1 lille dåse kokosmælk
0,5 tsk gurkemeje
1 tsk sukker
1 tsk sambal oelek, ren chilisaucé
75 g slikærter
1 spsk limesaft
Salt
1 spsk soja sauce
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort
1,5 dl brune ris

Ernæringsindhold pr. person:

Kcal: 626
Protein: 35 g
Fedt: 28 g
Kulhydrat: 58 g

Fremgangsmåde

Sådan gør du:

Tilberedningstid: ca. 30 minutter

Kog risene i 3½ dl vand med ½ tsk salt under låg i 12 min. Lad dem derpå trække under låg til retten er færdig.

Dup kødet tørt med køkkenrulle.

Skær den grønne top af forårsløgene i tynde skiver og gem dem.

Skær resten af forårsløgene i tynde skiver og svits dem i olie i en gryde.

Tilsæt vand, bouillon, kokosmælk, gurkemeje og sukker.

Kog op og lad suppen koge ved svag varme 2-3 minutter under låg.

Kom kødet i.

Skyl og skær ærterne i 1 cm lange stykker.

Kog suppen op igen.

Kom ærterne i og kog yderligere ca. 2 minutter.

Smag til med sambal oelek, sojasauce, limesaft, salt og peber.

5. Pynt med den grønne top og evt. nogle dråber sambal oelek. Pas på - sambal oelek kan være meget stærk.

Tip:

Husk at ryste dåsen med kokosmælk godt før den åbnes, så kokosmælken bliver ensartet. Evt. en rest af kokosmælk kan gemmes i køleskab et par dage eller fryses ned til senere brug.

Velbekomme :)

Copyright - Bemærk: Kostplaner og opskrifter tilhøre Vælg det gode liv og må ikke videregives efter køb - De er dækket af Copyright® lovgivningen.

Opskrift: Samos wok strimler i kokoslime suppe

Skulle det alligevel ske, vil det betyde at der efter gældende lovgivning, vil blive fremsendt en faktura lydende på kr. 1000.- pr. videregivet uge kostplan + kr. 250.- for hver videregivet opskrift, alternativ anmeldes dette for tyveri.