

Wok med hakket okse, broccoli og hoisinsauce

4 dl jasminris

6 dl vand

½ tsk. salt

1 broccoli

1 bdt. forårsløg

1 fed hvidløg

1 spsk. vindrukerneolie eller kokosolie

600 g hakket oksekød 8-14%

1 spsk. hakket ingefær

1 dl hoisinsauce



Kog jasminris og vand i en gryde sammen med salt. Når det koger, sænkes temperaturen og risene simrer under låg i 12 min. Sluk for varmen og lad risene trække i 10 min.

1 håndfuld thaibasilikum (kan erstattes med

slægbasilikum) broccoli i buketter og skær forårsløg i skiver. Hak hvidløget fint. Varm olien i en wok og brun oksekødet godt. Tilsæt hvidløg, ingefær og broccoli og vend det rundt i wokken. Efter et par minutter tilsættes hoisinsauce og soja.

Lad retten trække sammen og server med drys af iturevet thaibasilikum og sesam og med jasminris til.

Energi pr. person: 2773KJ/663Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 8,9 g.

Kulhydrat: 17,5 g.

Fedt: 4,7 g.