



#MATUTMANINGEN - #8

Kaloririk köttfärswok med råris

WWW.IMITTEN.SE

INGREDIENSER:

För 4 personer

råris till fyra personer, se portionsbeskrivning på paketet

Köttfärswok:

400-500 g nötfärs

1 påse wokgrönsaker

kokosolja

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

- 1) Koka råriset enligt anvisningen på förpackningen.
- 2) Bryn köttfärsen i kokosolja i en stekpanna på spisen. Krydda med salt och svartpeppar.
- 3) Blanda ner wokgrönsakerna när köttfärsen nästan är färdigstekt. Rör om kontinuerligt.
- 4) Häll ner några ordentliga skedar kokosolja i köttfärswoken. Rör om noggrant tills kokosoljan blandats med hela woken. Krydda eventuellt med mer salt och svartpeppar.
- 5) Servera köttfärswoken med det kokta råriset.



#matutmaningen