

Biffwok med ananas, paprika och koriander

4 port.

Ingredienser:

400 g lövbiff
2 st rödlökar
2 st vitlöksklyftor
1 bit ingefära, (ca 50 g)
3 st röda paprikor
1 kruka koriander
1/2 st ananas,
färsk, i bitar, (250 g)
olivolja
salt

Sojasås

1 dl japansk soja
1 msk rödvinsvinäger
2 st vitlöksklyftor

Vid servering:

Rostade sesamfrön
3 dl ris

Gör så här:

Blanda alla ingredienserna till sojasåsen. Strimla lövbiffen. Skala och skär löken och ananassen i bitar. Skala och skiva vitlök tunt och riv eller strimla ingefäran tunt. Skölj, kärna ur och skär paprikan i bitar. Grovhacka koriandern. Woka/stek köttet i 1 1/2 msk olja ca 3 min. Lägg på ett fat. Strö över 1/2 tsk salt. Fräs lök, vitlök, paprika och ananas i 1 1/2 msk olja 3–5 min. Tillsätt kött och ingefära, woka 1 minut. Blanda i det mesta av koriandern, spara lite till servering. Ringla över såsen, koriandern och strö på sesamfrön. Servera med riset.



Biffwok med ananas, paprika och koriander

4 port.

Ingredienser:

400 g lövbiff
2 st rödlökar
2 st vitlöksklyftor
1 bit ingefära, (ca 50 g)
3 st röda paprikor
1 kruka koriander
1/2 st ananas,
färsk, i bitar, (250 g)
olivolja
salt

Sojasås

1 dl japansk soja
1 msk rödvinsvinäger
2 st vitlöksklyftor

Vid servering:

Rostade sesamfrön
3 dl ris

Gör så här:

Blanda alla ingredienserna till sojasåsen. Strimla lövbiffen. Skala och skär löken och ananassen i bitar. Skala och skiva vitlök tunt och riv eller strimla ingefäran tunt. Skölj, kärna ur och skär paprikan i bitar. Grovhacka koriandern. Woka/stek köttet i 1 1/2 msk olja ca 3 min. Lägg på ett fat. Strö över 1/2 tsk salt. Fräs lök, vitlök, paprika och ananas i 1 1/2 msk olja 3–5 min. Tillsätt kött och ingefära, woka 1 minut. Blanda i det mesta av koriandern, spara lite till servering. Ringla över såsen, koriandern och strö på sesamfrön. Servera med riset.



Biffwok med ananas, paprika och koriander

4 port.

Ingredienser:

400 g lövbiff
2 st rödlökar
2 st vitlöksklyftor
1 bit ingefära, (ca 50 g)
3 st röda paprikor
1 kruka koriander
1/2 st ananas,
färsk, i bitar, (250 g)
olivolja
salt

Sojasås

1 dl japansk soja
1 msk rödvinsvinäger
2 st vitlöksklyftor

Vid servering:

Rostade sesamfrön
3 dl ris

Gör så här:

Blanda alla ingredienserna till sojasåsen. Strimla lövbiffen. Skala och skär löken och ananassen i bitar. Skala och skiva vitlök tunt och riv eller strimla ingefäran tunt. Skölj, kärna ur och skär paprikan i bitar. Grovhacka koriandern. Woka/stek köttet i 1 1/2 msk olja ca 3 min. Lägg på ett fat. Strö över 1/2 tsk salt. Fräs lök, vitlök, paprika och ananas i 1 1/2 msk olja 3–5 min. Tillsätt kött och ingefära, woka 1 minut. Blanda i det mesta av koriandern, spara lite till servering. Ringla över såsen, koriandern och strö på sesamfrön. Servera med riset.



Biffwok med ananas, paprika och koriander

4 port.

Ingredienser:

400 g lövbiff
2 st rödlökar
2 st vitlöksklyftor
1 bit ingefära, (ca 50 g)
3 st röda paprikor
1 kruka koriander
1/2 st ananas,
färsk, i bitar, (250 g)
olivolja
salt

Sojasås

1 dl japansk soja
1 msk rödvinsvinäger
2 st vitlöksklyftor

Vid servering:

Rostade sesamfrön
3 dl ris

Gör så här:

Blanda alla ingredienserna till sojasåsen. Strimla lövbiffen. Skala och skär löken och ananassen i bitar. Skala och skiva vitlök tunt och riv eller strimla ingefäran tunt. Skölj, kärna ur och skär paprikan i bitar. Grovhacka koriandern. Woka/stek köttet i 1 1/2 msk olja ca 3 min. Lägg på ett fat. Strö över 1/2 tsk salt. Fräs lök, vitlök, paprika och ananas i 1 1/2 msk olja 3–5 min. Tillsätt kött och ingefära, woka 1 minut. Blanda i det mesta av koriandern, spara lite till servering. Ringla över såsen, koriandern och strö på sesamfrön. Servera med riset.

