



SØDT OG SURT KALVEKØD MED ØSTERSHATTE OG RISNUDLER

SAMLET FORBEREDELSESTID: 60 MINUTTER – SAMLET TILBEREDNINGSTID: 30 MINUTTER

UDSTYR

- iCook 4-Litre Saucepan and Lid
- iCook Wok
- Knive
- Rivejern

INGREDIENSER

- 1 løg
- 1 rød peberfrugt
- 1 gul peberfrugt
- 300 g østershatte
- 600 g kalvemørbrad
- 250 g dåse med ananasskiver
- 1 fed hvidløg
- 30 g frisk hvidløg
- 300 g risnudler
- 100 ml ekstra jomfruolivenolie
- 50 g tomater, hakkede
- 2 spiseskefulde soyasauce
- Saften fra 1 citron

TILBEREDNING

1. Skær alle grøntsager og østershatte i strimler, skær kødet ud i mundrette stykker, skær ananassen i firkanter (gem saften til saucen) og riv hvidløg og ingefær.
2. Kog risnudlerne i iCook 4-Litre Saucepan, og følg vejledningen på pakken, skyl dem herefter i koldt vand.
3. Varm olien i iCook Wok, steg kalvekødet i 2-3 minutter, tag det af varmen og læg til side.
4. Steg hvidløg og ingefær, herefter østershatte og grøntsager. Tilføj ananas og steg videre i 3-5 minutter.
5. Rør hakkede tomater, soyasauce og citronsaft i. Tilføj noget ananassaft, hvis smagen skal være sødere.
6. Tilføj kød og nudler i grøntsagerne, bland det hele grundigt og servér.

ABO-tip: TPrøv opskriften af derhjemme, inden du laver den til en præsentation. "Du bliver overrasket over, hvor meget nemmere det er, når du har øvet på forhånd!" siger ABO Cornel Robu. Du kan downloade opskriften som PDF og udskrive den eller som ePub, så du kan læse den på din ebog.