

Mandle KOGEBOGEN

— CONNERY.DK —



PEPPER STEAK

NEM OG LÆKKER STIR-FRY!

2 portioner

15 minutter

Forberedelse: 5 minutter

Ventetid: 0 minutter

Tilberedning: 10 minutter

Ca. 150 kcal pr. portion

INGREDIENSER

Fyld

- 2 stk peberfrugter
- 1 stk løg
- 200 gram okseinderlår, ribeye, flanksteak etc.
- 1 dl vand

Sauce

- ½ dl soyasauce
- 1 spsk. eddike (gerne fransk æblecidereddike)
- 1 spsk. majsstivelse
- 1 tsk hvidløg, revet
- 1 tsk ingefær, revet
- 1 spsk. brun farin
- 1 tsk chiliflager, røde

FREMGANGSMÅDE

1. Skær peberfrugterne i strimler og løgene i mindre både. Stil dem til side - skær dit kød i små, tynde skiver - bland alle ingredienserne til saucen i en skål.
2. Varm en wokpande op til høj varme med en sjat olivenolie - steg dit kød hårdt, så det får en stegeskorpe. Krydr med lidt salt. Tilføj nu grøntsagerne og lad dem steges med i 3-4 minutter.
3. Hæld saucen på under omrøring og lad det simre i 4-5 minutter, indtil saucen tykner og alt er gennemstegt. Serveres eventuelt til hvide ris.