

Marineret Kalvekødsstrimler i wok.



4 personer

500 g. kalvelårtunge skåret i strimler

Marinade:

Saften fra 2 limefrugter, 1 dl. Soya, ½ tsk. Chili, 2 tsk. Revet ingefær

4 hvidløg, ½ tsk. Salt, Lidt peber.

Kødet vendes rundt i marinaden og trækker i køleskab mindst en time.

Ingredienser :

2 rødløg i både +3 hvidløg

5 gulerødder i tynde stave

100 g. grønne bønner(frost)

½ broccoli i små buketter

½ rød peber + ½ gul peber

1 lille dåse ananas med saft

2 spsk. Hvidvinseddike + 1 tsk. sukker

3 dl. Madlavningsfløde.

2 dl. vand

jævnes med lidt maizena.

Fremgangsmåde:

1. Kødet steges i lidt olie i en wok
2. Kødet tages op når alt marinaden er fordampet og kødet er brunet let.
3. Kom lidt mere olie i wokken og kom alle grønsagerne i.
4. Efter 3-4 min tilsættes kødet igen sammen med ananas+ saft og fløden
5. Det hele simre under låg ca. 10.15 min hvorefter det jævnes med maizena
6. Serveringsforslag: ris eller nudler