

Kinesisk risret (6 pers.)

Ingredienser

400 gr. skinkekød i tern
250 gr. champignon
200 gr. gulerødder i skiver
1 spsk. olie (15 gr.)
125 gr. små løg
salt, karry
1 dl. vand
1 dl. tomatpuré
200 gr. ærter
200 gr. kyllingepølser, 8%
Evt. kulør

Fremgangsmåde

Kødet brunes i olien

Champignon og gulerodsskiver kommes ved sammen med de hele løg, krydderier, vand og puré.

Når kødet er mørt, tilsættes ærter og pølser. Det hele varmes igennem og smages til.

Tilbehør: 300 gr. brune ris (rå vægt)

Næringsindhold

Energi pr. pers. 1696 KJ

Fedt pr. pers. 10 gr. 22 E%

Fibre pr. pers. 5,4 gr.