



## Grønnsakswok med bygggris

Møllerens bygggris er 100 % naturlig og et glimrende lettlagd alternativ til potet, pasta og vanlig ris. Wok bygggrisen sammen med sesongens friske grønnsaker og du får et smakfullt og sunt måltid

🕒 OVER 60

👤 ENKEL

# Slik gjør du

- ① Bløtlegg 2 poser byggris i kaldt vann i 2 timer
- ② Kutt alle grønnsakene i små strimler
- ③ Varm opp en wok og tilsett halvparten av oljen
- ④ Tilsett bløtlagt byggris og stek det ca 2 minutter under omrøring
- ⑤ Hell risen i en skål og tilsett resten av oljen og grønnsakstrimlene. La det wokke i 4 minutter
- ⑥ Ha i chili, hvitløk og ingefær, bland godt
- ⑦ Tilsett deretter oystersaus og soyasaus, bland alt sammen
- ⑧ Tilsett byggrisen igjen og til sist hakket mynte
- ⑨ Ønskes cashewnøtter tilsettes disse rett før servering

# Ingredienser

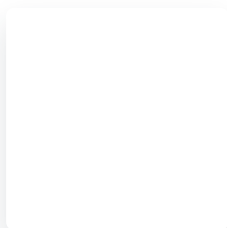
300 g	<b>Møllerens Middagsris av bygg</b>
3 stk	paprika (1 gul, 1 grønn, 1 rød)
50 g	sukkererter
2 stk	løk (1 gul og 1 rød)
1 stk	liten Squash
5 g	chili
10 fedd	hvitløk
5 g	finhakket Ingefær
1 dl	oystersaus
2-3 ss	soyasaus
1 dl	solsikkeolje
1 kopp	mynte
	evt cashewnøtter

## Produkter du kan benytte til denne oppskriften



Møllerens  
Middagsri  
s av bygg

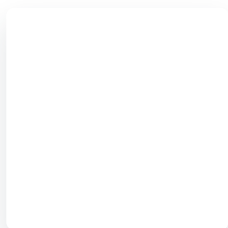
# Lignende oppskrifter



## Byggsalat

🕒 20 - 40

👨‍🍳 ENKEL



## Curryrisot to med reker

🕒 UNDER 20

👨‍🍳 ENKEL