Biff med Grönsaker

Jonny · 2024-07-14

Förberedelsetid

50-65 minuter

Svårt

medelsvårt

Portioner

2 personer

Description

Hej. denna rätt är mitt eget hopkok
rätten kan göras med fläskköt, nötkött eller kyckling
Fläskkött = Fläsk karre
Nötkött = Flankstek eller Lövbiff
Kyckling = Innerfile av kyckling

Ingredienser

- **200** gr kött eller kyckling, se ovan
- **1** st purjolök eller 2 st sallads lökar
- **1** st röd paprika
- **1** burk bambuskott
- **2** st skalade morötter
- **3** st solo vitlök (stora vitlökar)
- **1** msk Bikarbonat
- **3** mask horsinsås
- **3** msk ostronsås
- **3** msk soja
- olja att steka i
- **4 - 5** dl färdigt kokt ris

Instruktioner

1. Strimmla köttet/kycklingen i ½cm tunna skivor, lägg dom i en bunke. strö över bikarbonaten, blanda väl, ställ i kylen 30-60 minuter.
2. Dela morötter i strimlor ca 3-4 cm långa, dela paprika i 2 cm bitar
3. dela och gör samma med purjolöken eller sallads löken.
4. mät upp Horsin, ostron och soja i ett glas
5. sätt på riset, Under tiden riset kokar så börjar vi
6. Ta ut köttet och skölj under kallt vatten noga.
7. sätt på (stekpanna/gryta eller wookpanna) på spisen, hetta upp oljan
8. Stek upp löken och vitlöken 2 minuter, och tillsätt köttet, stek 2-3 minuter, rörom hela tiden.
9. Tillsätt alla andra grönsaker samt såsen, låt koka upp i 2 minuter, rörom hela tiden. smaka av, tillsätt lite sambal oblek, om ni vill ha lite styrka.
10. servera med ris.
11. Som efterätt finns recept på friterade bananer här också..