

LagaLätt Lunch/Middag Teriyaki lövbiff med råa grönsaker



2 port

Ingredienser

300,0 gram Lövbiff nöt rå
0,5 st Lök gul (SLV)
1,0 klyfta Vitlök (SLV)
1,0 tsk Olivolja (SLV)
0,8 dl Teriyakisås (SLV)
1,0 st Morot medelstor (SLV)
100,0 gram Sockerärter (SLV)
0,5 st Paprika röd (SLV)
1,0 dl Salladsmix blandade salladssorter
1,0 msk Gräslök (SLV)
1,0 tsk Sesamfrö u. skal (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Strimla lövbiff och strö på salt och peppar. Skala och hacka lök och riv vitlök. Hetta upp en stekpanna med olja och bryn lök, vitlök och lövbiff. Häll på teriyakisåsen och låt steka några minuter. Skala och strimla moroten och strimla sockerärter och paprika. Lägg upp sallad på en tallrik och lägg på lövbiffen. Strö på sesamfrön och gräslök. Lägg på de råa grönsakerna.

Näring per 100 g	Näring per portion
86 kcal	295 kcal
11,7 g protein	39,9 g protein
1,8 g fett	6,1 g fett
4,9 g kolhydrater	16,8 g kolhydrater

