



VILDA RÄTTER

från Öster Malma



Andwok

MED NUDLAR & GRÖNSAKER

4 PORTIONER

4 andbröst
175 g äggnudlar
300 g grönsaker
2 msk rapsolja
salt och peppar
4 msk Teriyakisås

Teriyakisås:
2 ½ dl vatten
125 g socker
½ dl soja
3-4 msk torr sherry eller
risvinäger
2 tsk arrowrot
vitlök
ingefära
sesamfrö

Blanda vatten och socker till Teriyakisåsen, låt koka 15 minuter utan lock. Tillsätt soja, torr sherry eller risvinäger, koka upp och red av med arrowrot utrört i lite vatten. Krydda med vitlök, ingefära och sesamfrön.

Lägg nudlarna i ljummet vatten.

Strimla andbrösten och grönsakerna.

Fräs köttet i en wokpanna 1-2 minuter på hög värme. Lyft upp köttet och fräs grönsakerna en kort stund.

Låt nudlarna rinna av i ett durkslag.

Lägg i köttet och nudlarna i wokpannan, sänk värmen och toppa med Teriyakisåsen. Smaka av med salt och peppar. Blanda väl, servera.

Tips! Köp färdiga wokgrönsaker och Teriyakisås för en snabbmiddag.

Svenska Jägareförbundet
ÖSTER MALMA

Tel 0155-24 62 28 • www.ostermalma.se • info@ostermalma.se • Öster Malma 611 91 Nyköping

