




BIFF CHOP SUEY

 Gjester

 Middels

 40–60 min

Biff chop suey, en klassisk kinesiske rett, har nok de fleste spist på kinarestaurant. Men hvorfor ikke prøve å lage den hjemme?

INGREDIENSER

4

PORSJONER

500 g flatbiff av storfe

240 g langkornet middagsris

Marinade:

1 ss soyasaus

2 ss østerssaus (oyster sauce)

1 ts salt

0,5 ts pepper

2 ts maisenna

Saus:**4 ss kjøttbuljong (utblandet)****2 ss østerssaus (oyster sauce)****1 ts maisenna****1 stk. brokkoli****125 g hermetiske bambusskudd****1 stk. løk****1 stk. grønn paprika****200 g frisk sjampinjong****2 stilker stilkselleri (stangselleri)****125 g hermetiske vannkastanjer****125 g sukkererter (valgfritt)****2 ss olje til steking****SLIK GJØR DU**



Visste du at: Drøvtyggere på utmarksbeite tar i bruk arealer som ellers ikke ville kunne blitt nyttet til matproduksjon. Og i Norge så har vi store områder kun egnet til grasproduksjon.

1. Bland sammen alle ingrediensene til marinaden. Skjær kjøttet i tynne strimler. Hell marinaden over kjøttet og la det ligge i 10-15 minutter.
2. Kok risen etter anvisning på pakken.
3. Bland sammen alle ingrediensene til sausen. Kutt brokkoli i små topper, bambusskudd, løk og paprika i strimler, sopp i båter, stilkselleri i skiver og del vannkastanjene i to. Sukkerertene deles i to på skrå. Pass på å holde grønnsakene hver for seg.
4. Varm opp woken og ha i olje. Når oljen freser, ha i kjøttet. Brun kjøttet på alle sider og ta det ut.
5. Ha i litt mer olje og stek hver enkel grønnsaksort for seg.
6. Ha alle grønnsakene og kjøttet tilbake i woken. Tilsett sausen og bland den sammen med ingrediensene. Kok opp og server med en gang.

Server med ris.

