

# Svinewok med kål og chili i thai-stil

total tid **25 min.** 10 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**2.512 kJ / 600 kcal**

Fett: **38 g** Protein: **40 g**  
Karbohydrater: **21 g**

## INGREDIENSER

2 porsjoner

<b>300 g</b>	svinekjøttdeig
<b>100 g</b>	kål
<b>2</b>	sjalottløk
<b>4</b>	hvitløksfedd
<b>2</b>	chilipepper
<b>150 g</b>	voksbønner
<b>4 ss</b>	matolje (f.eks. rapsolje)
<b>15 g</b>	ferskraspet ingefær
<b>1 bunt</b>	thaibasilikum, ta vare på noen blader til garnityr
<b>1 dl</b>	<a href="#">Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</a>
<b>1 ss</b>	fiskesaus
<b>1,5 ss</b>	østerssauce (valgfritt)

## TILBEREDNING

### Steg 1

Hakk kålen. Skjær sjalottløken i strimler. Finhakk hvitløk og chili. Skjær voksbønnene i 2-3 cm store biter.

### Steg 2

Varm opp litt olje i pannen. Tilsett sjalottløk og chili og stek til sjalottløken mykner og begynner å bli brun. Mot slutten av steketiden tilsetter du hvitløk og ingefær.

### Steg 3

Tilsett svinekjøttdeigen, bland godt slik at den deler seg i mindre biter. Stek på høy varme til kjøttet brunes på alle sider. Etter 2 minutter tilsetter du kål og voksbønner, stek sammen med kjøttet i ca. 2 minutter. Tilsett thaibasilikumbladene og stek til de skrumper inn. Tilsett Kikkoman Soyasaus, fiskesaus og østerssauce og bland godt.

### Steg 4

Server garnert med resten av thaibasilikumen.