



Med i konkurrencen om at vinde kød fra Kildegaarden 5 gavekort à 5.000 kr.

OPSKRIFTSKONKURRENCE



Se flere opskrifter på kildegaarden.com

GRØNTSAGSPAKKE MED OKSEKØD

INGREDIENSER, TIL 4 VOKSNE

- 1 æggehvide
- 2 spsk. majsstivelse
- 2 fed hvidløg (hakket)
- 400 g oksekød i strimler (færdigstegt) evt en rest fra en oksesteg!
- 1 løg (grovhakket)
- 1 rød peberfrugt (grove strimler)
- 1 håndfuld grønne bønner (frosne)
- 2 dl soyasauce
- 2 dl mild morgen juice

TILBEREDNING

Bland æggehvide, majsstivelse og hvidløg. Vend oksekødet heri. Fordel kød, bønner og grønsager på fire stykker alufolie (formes som en båd - må ikke lukkes helt under bagning). Bland soyasauce og juice sammen. Hæld 1 dl sauce af denne sauce over hver portion og drys med peber. Læg foliepakkerne i et ovnfast fad og sæt dem midt i ovnen i 15 min.

TILBEHØR

Kartofler eller spaghettiskruer.

INSENDET AF: ANNE DAMSGAARD, TJELE

