



## SÖTSURT KALVKÖTT MED OSTRONMUSSLING OCH RISNUDLAR

TOTAL FÖRBEREDELSETID: 60 MINUTER – TOTAL TILLAGNINGSTID: 30 MINUTER

### UTRUSTNING

- iCook 4-Litre Saucepan and Lid
- iCook Wok
- Knivar
- Rivjärn för grönsaker

### INGREDIENSER

- 1 lök
- 1 röd paprika
- 1 gul paprika
- 300 g ostronmussling
- 600 g kalvfilé
- 250 grams burk med ananasskivor
- 1 vitlöksklyfta
- 30 g färsk ingefära
- 300 g risnudlar
- 100 ml extra virgin olivolja
- 50 g hackade tomater
- 2 msk sojasås
- Saft från 1 citron

### SÅ HÄR GÖR DU

1. Skär alla grönsaker och svamp i strimlor, skiva köttet i portionsbitar, skär ananassen i tärningar, lägg undan saften till såsen och riv vitlök och ingefära.
2. Koka risnudlarna i iCook 4-Litre Saucepan enligt tillagningstiden på förpackningen, skölj sedan med kallt vatten.
3. Värm upp oljan i iCook Wok, stek kalvköttet i 2–3 minuter, avlägsna och ställ åt sidan.
4. Stek vitlök och ingefära och sedan svamp och grönsaker. Tillsätt ananas och tillaga i 3–5 minuter.
5. Rör i hackade tomater, sojasås och citronsaft. Tillsätt lite ananassaft för en sötare sötsur smak.
6. Tillsätt kött och nudlar i grönsakerna, blanda ihop allt noga och lägg upp i en skål.

**ABO-tips:** Prova receptet hemma innan du presenterar det inför en publik. "Du kommer bli förvånad över hur mycket lättare det är när du har övat i förväg!", säger ABO:en Cornel Robu.