

# Skinkewok med mango og ingefær

## 4 personer

### Ingredienser:

2-3 peberfrugter (afhængig af størrelsen)  
 7-8 forårsløg  
 2-3 røde chilier (afhængig af størrelsen)  
 1 mango frugt  
 1 stykke frisk ingefær  
 350 g nudler  
 Ca. 500 g skinke i wokstrimler  
 4 spsk olie til stegning  
 saften fra 2 pressede appelsiner  
 Salt, peber  
 1 dl friske korianderblade



Tilberedningstid ca. 35 min.

1. Halver peberfrugterne og chilierne, fjern kernehusene og skær dem i tynde strimler på langs. Snit forårsløgene lidt på skrå. Skær mangokødet fri af stenen og skær det i tynde skiver. Skræl ingefæren og riv den fint.

2. Lynsteg wokstrimlerne ad to gange i olie ved kraftig varme i en wok eller dyb pande og læg det til side.

3. Kog nudlerne 4-5 min. i letsaltet vand.

4. Lynsteg imens peberfrugt, chili og ingefær 2-3 min. Kom forårsløg, mango samt skinkestrimler ved og lynsteg endnu 1 min. Tilsæt appelsinsaft og kog kraftigt op.

5. Smag til med salt og peber og drys med korianderblade. Server med nudler.

Tip: Hvis du vil gøre retten mere børnevenlig skal du reducere mængden af chili og ingefær

### Næringsindhold pr. person:

Energi: 3000KJ (715 Kcal)

|           | Energy (KJ) | Energy (kcal) | Energi (%) |
|-----------|-------------|---------------|------------|
| Protein   | 660         | 157           | 22         |
| Kulhydrat | 1590        | 379           | 53         |
| Fedt      | 750         | 179           | 25         |