



## Lynstegt broccoli med soja og sesam

Lynstegning er en rigtig god idé hvis du vil bevare broccoliens smukke, grønne farve, smag og bid. Server som tilbehør til en svinekotelet eller kyllingebryst.



[Bedøm opskrift](#)



15 min

Jun – Okt

Dagligt grønt

Vegetar

Lav på gluten

Lav på laktose

# Ingredienser

4 pers.

500 g broccoli

2 spsk olie

1 rød chili

200 g bønnespirer

2 spsk sojasauce

2 spsk vand

evt. 2 spsk sesamfrø

# Tilberedning

- 1 Fjern grove blade og det nederste af broccolistokken.
- 2 Skær broccolien i lange slanke buketter med stilk.
- 3 Varm olien op med den fintsnittede chili i en wok, stor pande eller bredbundet stegegryde.
- 4 Tilsæt broccoli og bønnespirer og svits dem i 2-3 min.
- 5 Hæld soja og vand ved og lad det koge væk ved høj varme under omrøring – ca. 3 min., til broccolien er netop mør.
- 6 Rist sesamfrøene på en tør pande og drys dem over broccolien.



## Tip

Server retten sammen med ris til fx linstegt skinkekød eller kyllingefilet i strimler.

