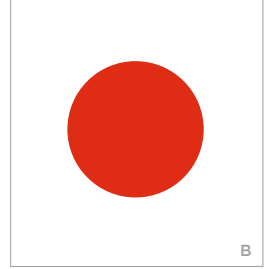




Bibimbap med köttfärs, zucchini och svamp

30-40 minuter



Jasminris



Zucchini



Skogschampinjoner



Salladslök



Morot



Ingefära



Vitlösklyfta



Vitvinsväger



Ketchup



Sojasås



Harissa



Nötfärs

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, grönsaksskalare, rivjärn, skålar

Skafterivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vatten*	350 ml	700 ml
Jasminris	150 g	300 g
Zucchini	1 st	1 st
Skogschampinjoner	200 g	400 g
Salladslök	2 st	3 st
Morot	1 st	2 st
Ingefära	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Vitvinsvinäger	½ paket	1 paket
Ketchup	25 g	50 g
Sojasås 11) 13)	25 ml	50 ml
Harissa 🌶️	1 g	2 g
Nötfärs	250 g	500 g

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafterivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 553 g
Energi	455 kJ/109 kcal	2517 kJ/602 kcal
Fett	3 g	15 g
Varav mättat fett	1 g	7 g
Kolhydrat	14 g	77 g
Varav sockerarter	4 g	23 g
Protein	7 g	38 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,4 g	2,3 g

Allergener

11) Soja 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Harissa kryddmix ingredienser: Torrostad chili, korianderfrön, spiskumminfrön, kumminfrön, havssalt, myntablad

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V42

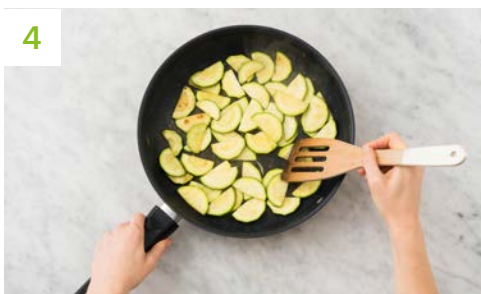


1 Koka ris

Häll i kallt **vatten*** (se mängd i ingredienslistan), **jasminris** och en nypa **salt*** i en kastrull. Koka upp. Sänk sedan till låg värme och låt sjuda under lock i 12 min.

Ta kastrullen av värme och låt stå i 10 min under lock innan servering.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



4 Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme. Fräs **morotsremsor** tills något krispiga, 3-4 min, och sätt dem sedan åt sidan.

Tillsätt ytterligare en skvätt **olivolja*** i pannan och fräs **zucchini-bitarna** i 3-4 min. Sätt även dessa åt sidan.

Fräs **svamp** med en skvätt **olivolja***, 3-5 min. Krydda med **salt*** och **peppar***. Sätt **svampen** åt sidan.

Hello vitlök!

Pressade vitlöksklyftor ger en skarpare vitlökssmak medan hackade vitlöksklyftor ger en mildare och mjukare smak.



2 Förbered grönsaker

Skär **zucchini** [½ st, 2 pers] i tunna halvmånar. Skiva **svamp**.

Skiva **salladslök** tunt. Separera den **vita nedre delen** från den **gröna blasten**.

Skala **morot** och riv den i breda remsor på längden med en grönsaksskalare.

Skala och finriv **ingefära** och pressa **vitlök**.



5 Stek köttfärs

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelvärme. Fräs **vitlök** och **ingefära** i 30 sek. Rör i **nötfärs** och bryt upp eventuella bitar. Bryn **köttfärsen** i 4 min.

Höj till hög värme och fortsätt att steka tills **köttet** är brynt och krispigt, ca 3 min. Krydda med **salt*** och **peppar***.

VIKTIGT: Köttfärsen är färdiglagad när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.

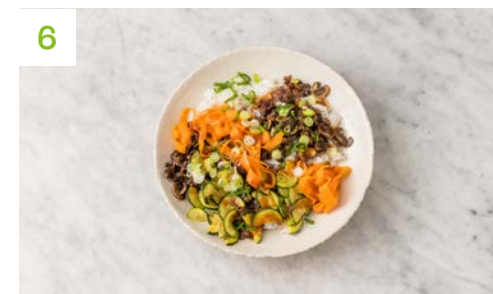


3 Pickla salladslök

Blanda den **vita salladslöken** med **vitvinsvinäger** [½ paket, 2 pers] och en nypa **salt*** i en skål. Rör om och ställ åt sidan.

Blanda **ketchup** och **sojasås** i ytterligare en skål. Krydda med **harissa kryddmix**.

VIKTIGT: Harissa kryddmixen är en aning stark så vi rekommenderar att du kryddar efter smak.



6. Servera

Lägg först upp **riset** i djupa skålar.

Placera sedan **köttet**, **zucchini**, **svamp**, och **picklad salladslök** prydligt ovanpå.

Toppa rätten med en skvätt **harissadressing** och resterande **salladslök**.

Smaklig måltid!