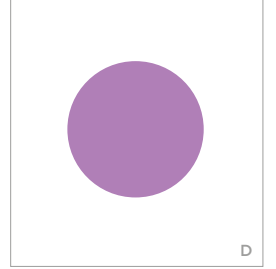




Fritters med kålsallad & asiatisk dressing

20-30 minuter



Morot



Purjolök



Salladslök



Lime



Gurka



Chili



Grönsaksbuljong



Kålmix



Asiatisk Dressing



Majonnäs



Koriander

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, rivjärn, bunke, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, vetemjöl, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Morot	1 st	2 st
Purjolök	1 st	2 st
Salladslök	1 st	2 st
Lime	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Chili 🌶️	1 st	2 st
Ägg* 8)	2 st	4 st
Vetemjöl* 13)	100 g	200 g
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Vatten*	1 dl	2 dl
Kålmix, förskuren	1 påse	2 påsar
Asiatisk dressing 3) 11) 13)	20 g	40 g
Majonnäs 8) 9)	50 g	100 g
Koriander	1 påse	1 påse

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

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 480 g
Energi	514 kJ/123 kcal	2466 kJ/590 kcal
Fett	5 g	26 g
Varav mättat fett	1 g	3 g
Kolhydrat	10 g	47 g
Varav sockerarter	3 g	14 g
Protein	4 g	17 g
Fiber	2 g	12 g
Salt	0,3 g	1,7 g

Allergener

3) Sesam 8) Ägg 9) Senap 10) Selleri 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.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V43



Förbered frukt & grönt

Riv **morot** (oskalad).

Skiva **purjolök** och **salladslök** tunt.

Riv **limezest** tills du har en generös nypa och dela **limen** i klyfter.

Grovhacka **gurka**.

Skiva **chili** tunt.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba din lime innan du river zesten.



Laga kålsallad

Blanda **olivolja***, en generös skvätt **limejuice**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en stor salladsskål.

Tillsätt **gurkbitarna**, **kålsalladen** och resterande **salladslök**. Blanda väl.



Mixa smet

Vispa ihop **ägg***, **vetemjöl***, **grönsaksbuljong** och **vatten*** (se ingredientlist) till en slät smet i en skål.

Tillsätt **morotsriv**, **purjolök**, **limezest** samt **hälften** av **salladslöken** och **hälften** av **kålmixen**.

Krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och rör om väl.



Blanda asiatisk dressing

Blanda den **asiatiska dressing** med **majonnäs** i en skål.

Grovhacka **koriander**.



Stek frittters

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Tillsätt lite av **smeten** och stek 5-6 min på varje sida, eller tills de är gyllenbruna och genomstekta - räknas med 3 **frittters** per person.

Låt dem sedan rinna av på en tallrik med hushållspapper.



6. Servera

Fördela **frittters** och **kålsallad** mellan era tallrikar.

Garnera med **koriander** och **chili**. Toppa med **asiatisk majodressing** och servera med **limeklyfter**.

Smaklig måltid!

Hello frittters!

En perfekt rätt när du vill ta tillvara på rester. Testa t.ex. med majs, ost, örter, fetaost, zucchini eller broccoli och kombinera med dina favoritkryddor och såser.