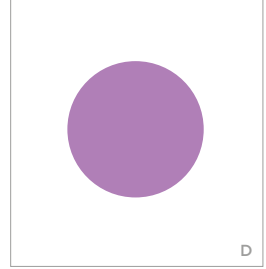




Krispig pankoblomkål med vitlöksris och wokade grönsaker

30-40 minuter



Blomkål



Chili Flakes



Ketchup



Aioli



Panko Ströbröd



Vitlöksklyfta



Jasminris



Spenat



Moröt



Salladslök



Gurka



Majonnäs



Sojasås

Nu kör vi

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

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, bakplåt, skålar, vitlökspress

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Blomkål	½ st	1 st
Aioli 8)	40 g	80 g
Chili flakes 7	efter smak & behov	
Ketchup 9)	25 g	50 g
Panko ströbröd 13)	50 g	100 g
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Smör* 7)	efter smak & behov	
Jasminris	150 g	300 g
Vatten*	350 ml	700 ml
Spenat	1 påse	1 påse
Morot	1 st	2 st
Salladslök	2 st	3 st
Gurka	1 st	1 st
Sojasås 11) 13)	25 ml	50 ml
Majonnäs 8) 9)	25 g	50 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 495 g
Energi	583 kJ/139 kcal	2883 kJ/689 kcal
Fett	5 g	25 g
Varav mättat fett	0 g	2 g
Kolhydrat	19 g	94 g
Varav sockerarter	3 g	13 g
Protein	3 g	17 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,5 g	2,7 g

Allergener

7) Mjök **8)** Ägg **9)** Senap **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.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V47



Rosta blomkål

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft. Skär **blomkål** [½ st, 2 pers] i små buketter och lägg dem i en skål.

Blanda **aioli**, en nypa **chili flakes** och **hälften** av **ketchupen** till en dressing.

Blanda **blomkålen** ordentligt med **dressingen**, en skvätt **olivolja*** och en nypa **salt***. Häll över **panko** och blanda tills **blomkålen** är täckt.

Sprid ut **blomkålen** och kvarvarande **panko** på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i ugnen i 25-30 min, eller tills **blomkålen** är mjuk.



Blanda bang bang-majo

Blanda **sojasås**, **majonnäs**, en generös nypa **chili flakes** och resterande **ketchup** i en skål.



Koka vitlöksris

Pressa eller finhacka **vitlök**.

Smält en klick **smör*** med en skvätt **olivolja*** i en medelstor kastrull. Fräs **vitlök** i 1-2 min.

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

Ta av från värmen och låt stå under lock i 10 min, eller tills vattnet absorberats eller **riset** är mjukt.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Woka grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme när det återstår ca 5 min av risets tillagningstid.

Woka **morotsbitarna** under omrörning i 3-4 min.

Tillsätt **spenat** och den **vita salladslöken** och woka under omrörning tills **spenaten** sloknat, 1-2 min.



Förbered grönsaker

Grovhacka **spenat**.

Skär oskalad **morot** i tunna halvmånar.

Skiva **salladslök** tunt - *håll de vita och gröna delarna separat*.

Skiva **gurka** tunt.



Servera

Fördela **vitlöksris** och **wokade grönsaker** mellan era tallrikar.

Toppa med **krispig pankoblomkål** och **gurkskivor**.

Ringla över **dressingen** och garnera med den **gröna salladslöken**.

Smaklig måltid!

Hello bang bang-sås!

Bang bang-sås är en sötstark sås med majonnäs som bas, kryddad med chiliflingor, sriracha eller annat starkt kondiment. Gott till kyckling och räkor!