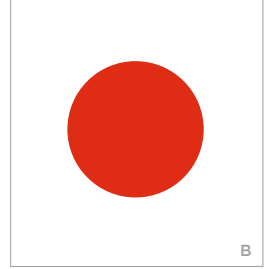




Kycklingbowl med ingefärsris och sesammajo

20-30 minuter



Ingefära



Salladslök



Rödlök



Morot



Majonnäs



Sesamfrön



Basmatiris



Vitlöksklyfta



Paprika



Kycklinginnerfilé



Sojasås



Asiatisk Woksås

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, vitlökspress, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Ingefära	1 st	2 st
Smör* 7) (steg 1)	efter smak & behov	
Basmatiris	100 g	200 g
Vatten* (steg 1)	300 ml	600 ml
Salladslök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Rödlök	1 st	1 st
Röd paprika	1 st	1 st
Morot	1 st	2 st
Kycklinginnerfilé	1 paket	1 paket
Majonnäs 8) 9)	50 g	100 g
Sojasås 11) 13)	½ paket	1 paket
Sesamfrön 3)	10 g	20 g
Asiatisk woksås 3) 11) 13) 14)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 465 g
Energi	596 kJ/143 kcal	2772 kJ/663 kcal
Fett	6 g	26 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	14 g	63 g
Varav sockerarter	5 g	21 g
Protein	9 g	41 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,6 g	2,9 g

Allergener

3) Sesam 7) Mjölke 8) Ägg 9) Senap 11) Soja 13) Gluten 14) Sulfiter

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@hellowfresh.se
2020-V41



Koka ingefärsris

Riv **ingefära**. Hetta upp en klick **smör*** och en skvätt **olivolja*** i en medelstor kastrull på medelhög värme. Fräs **ingefära** i 1-2 min.

Tillsätt **basmatiris**, **vatten*** (se ingredienslistan) och en nypa **salt***. Koka upp. Sänk till låg värme och låt sjuda under lock i 10 min.

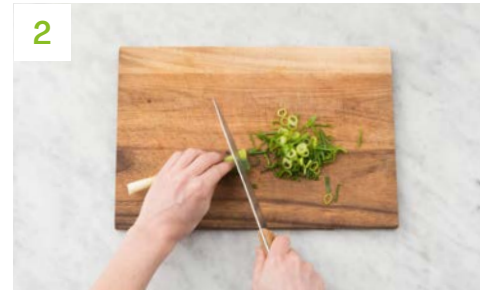
Ta av kastrullen från plattan och låt stå under lock i 10 min, eller tills vattnet har absorberats.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Blanda dressing

Blanda **majonnäs**, **sojasås** [½ paket, 2 pers] och **sesamfrön** i en skål.



Förbered råvaror

Skiva **salladslök** tunt.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Skiva **rödlök** tunt.

Kärna ur och skär **paprika** i 2 cm stora bitar.

Skär oskalad **morot** i tunna halvmånar.

Skär **kyckling** i 2 cm stora bitar på en separat skärbräda.



Tillsätt kyckling

Tillsätt **kycklingbitarna**, **woksås** och **vatten*** [2 msk, 2 pers | 4 msk, 4 pers] när grönsakerna har blivit mjuka. Rör om och låt värmas upp.

Smaka av med en nypa **salt*** och **peppar***. Ta av stekpannan från värmen.



Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **kyckling** i 4-5 min tills genomstekt. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och för över den på en tallrik.

Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan. Fräs **rödlök**, **morot** och **paprika** i 3-4 min tills de börjar bli mjuka.

Tillsätt **vitlök** och fräs i 1 min.

VIKTIGT: Kycklingen är färdiglagad när köttet är vitt och utan inslag av rosa.



6. Servera

Fördela **ingefärsris**, **kyckling** och **grönsaker** mellan era skålar. Ringla över **sesamdressing** och garnera med **salladslök**.

Smaklig måltid!

Hello ingefära!

Skala ingefära med en sked istället för en kniv så blir det mindre spill och du kommer lättare åt överallt.