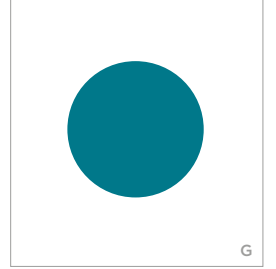




Pankopanerat fläskkött

med vitlöksris, broccoli och asiatisk mayonnäs dressing

25-35 minuter



Vitlöksklyfta



Morot



Fläskotlett Hel



Majonnäs



Sesamfrön



Basmatiris



Broccoli



Asiatisk Dressing



Panko Ströbröd

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, skålar, vitlökspress

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten, ägg

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vitlöksklyfta	3 st	6 st
Smör* 7)	20 g	40 g
Basmatiris	100 g	200 g
Vatten*	300 ml	600 ml
Salt*	¼ tsk	½ tsk
Morot	1 st	2 st
Broccoli	1 st	1 st
Fläskkotlett hel	1 paket	1 paket
Asiatisk dressing 3) 11) 13)	20 g	40 g
Majonnäs 8) 9)	50 g	100 g
Ägg* 8)	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	75 g
Sesamfrön 3)	1 paket	1 paket
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 474 g
Energi	721 kJ/173 kcal	3416 kJ/817 kcal
Fett	9 g	43 g
Varav mättat fett	3 g	12 g
Kolhydrat	13 g	60 g
Varav sockerarter	2 g	9 g
Protein	10 g	45 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,7 g	3,5 g

Allergener

3) Sesam 7) Mjölke 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-V42



1 Koka vitlöksris

Pressa eller finhacka **vitlök**.

Smält **smör*** tillsammans med en skvätt **olivolja*** i en kastrull. Fräs **hälften** av **vitlöken** i 1-2 min.

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

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



4 Panera kött

Ta fram två djupa tallrikar. Vispa upp **ägg*** med en gaffel i den första. Blanda **panko** med **salt*** [¼ tsk, 2 pers | ½ tsk, 4 pers] i den andra.

Vänd **köttstrimlorna** först i **ägg*** så de täcks helt, sedan i **panko**. Pressa **pankon** mot **köttet** så att den fastnar.

Lägg över **strimlorna** på en tallrik och ställ åt sidan.

Hello sesamfrön!

Någonsin funderat på var sesamfrön kommer från? De växer i frökapslar på ett slags gräs i bl.a. Asien, Nord- och Sydamerika, och skördas för hand.



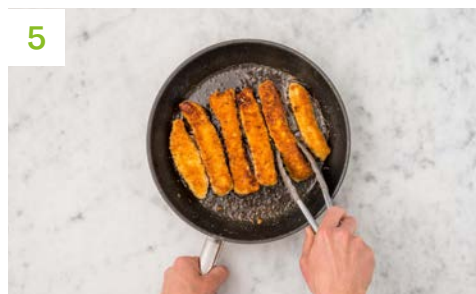
2 Förbered råvaror

Skär oskalad **morot** i halvmånar.

Dela **broccoli** i små buketter.

Skär **köttet** till 2 cm tjocka **strimlor** på en separat skärbräda.

Blanda **asiatisk dressing** med **majonnäs** i en liten skål.



5 Stek kött

Hetta upp en generös skvätt **olja*** i stekpannan på medelhög värme. Stek **köttet** i 3-4 min på varje sida, eller tills det är genomstekt och paneringen är gyllene.

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



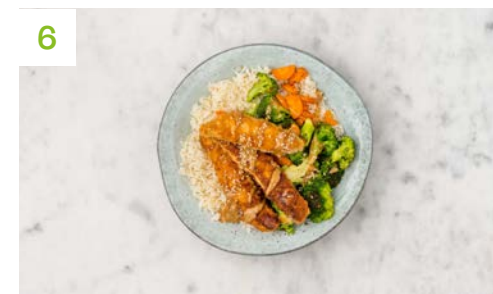
3 Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **morot** och **broccoli** i 5-6 min.

Tillsätt resterande **vitlök** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Fräs i 1 min.

Lägg över **grönsakerna** i en skål och håll varma under lock eller aluminiumfolie.

TIPS: Tillsätt en skvätt vatten för att få grönsakerna att bli klara fortare.



6. Servera

Fördela **vitlöksris**, **pankopanerat fläskkött** och **vitlöksgrönsaker** mellan era tallrikar.

Ringla över **majonnäs dressing** och toppa med **sesamfrön**.

Smaklig måltid!