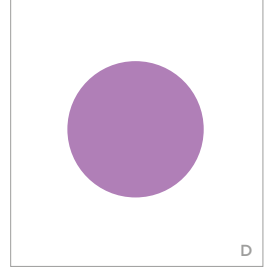




Asian Style Poke Bowl

med sojastekta champinjoner och chilipicklad gurka

40-50 minuter



Vittlök



Ingefära



Jasminris



Gurka



Chili



Vitvinsvinäger



Morot



Skogschampinjoner



Lime



Mynta & Koriander



Sojasås



Majs



Gräddfil



Ketchup



Chili Flakes

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och färsk örter.

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, smör, vatten, socker

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Ingefära	½ st	1 st
Smör* 7)	15 g	30 g
Vatten*	300 ml	600 ml
Jasminris	150 g	300 g
Gurka	1 st	1 st
Chili	½ st	1 st
Vitvinsvinäger	25 ml	50 ml
Vatten* (steg 2)	1 dl	2 dl
Socker* (steg 2)	1-2 msk	2-3 msk
Salt* (steg 2)	2 tsk	4 tsk
Morot	1 st	2 st
Skogschampinjoner	200 g	400 g
Lime	½ st	1 st
Mynta & Koriander	1 påse	1 påse
Sojasås 11) 13)	25 ml	50 ml
Majs	1 burk	1 burk
Gräddfil 7)	1 burk	1 burk
Ketchup	1 paket	1 paket
Chili flakes (stark!)	efter behov	
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 490 G
Energi	461 kj/110 kcal	2259 kj/540 kcal
Fett	3 g	13 g
Varav mättat fett	1 g	7 g
Kolhydrat	18 g	87 g
Varav sockerarter	4 g	20 g
Protein	3 g	15 g
Fiber	2 g	8 g
Salt	1,0 g	4,8 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

7) Mjölök 11) Soja 13) Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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

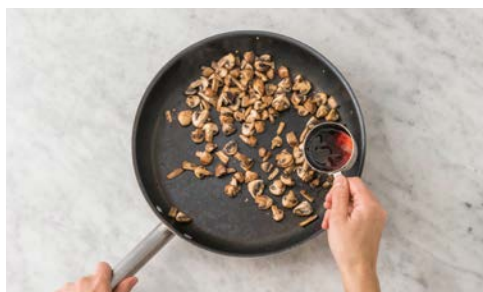


1. Koka ris

Pressa **vitlök**. Skala och riv **ingefära** [2 tsk, 2 pers | 3 tsk, 4 pers].

Hetta upp en klick **smör*** [15 g | 30 g] och en skvätt **olja*** i en kastrull på medelvärme. Fräs **vitlök**, **hälften av ingefäran** och en stor nypa **salt*** i 1-2 min.

Häll i kallt **vatten*** [300 ml | 600 ml], **jasminris** och en nypa **salt*** i en kastrull. Koka upp vattnet och sänk sedan till låg värme. Låt riset sjuda under lock i 12 min.



4. Stek champinjoner

Hetta upp en torr stekpanna på hög värme. Rosta **majsen** tills den börjar få svarta fläckar, 6-7 mins. Häll över majsen i en skål och ställ åt sidan.

Stek nu i **svampen** i den torra stekpannan, 6-8 min.

Tillsätt **sojasås** och tillaga i ytterligare 1 min.

TIPS!

Visste du att det är enklare att riva ingefära när den är fryst?



2. Pickla gurka

Halvera **gurka** på längden, skrapa bort kärnorna och skiva den tunt. Kärna ur och skiva **chili** [½ st, 2 pers] tunt.

Blanda **gurka**, **chili**, resterande **ingefära**, **vitvinsvinäger** och **vatten*** i en bunke. Smaksätt med **socker*** och **salt***. (Se mängd för marinaden i ingredienslistan.)

Rör om och sätt åt sidan och låt **gurkan** marineras.

VIKTIGT: Ta det lugnt med chilin om du inte gillar stark mat.



5. Laga dressing

Blanda **gräddfil**, **ketchup**, en nypa **chili flakes (stark!)** och smaksätt med en skvätt **limejuice**, **salt*** och **peppar***.

VIKTIGT: Vi rekommenderar att du kryddar dressingen försiktigt med våra **chili flakes** efter smak då de är väldigt starka.



3. Förbered grönsaker

Skala och riv **morot** i långa remsor.

Kvarta **champinjoner**.

Halvera **lime** och skär ena halvan i klyftor.

Finhacka **koriander**. Finhacka **myntablad** (kasta stjälkar).

Häll av **majsen** i en sil.



6. Servera

Fördela **ris** mellan era tallrikar och toppa med **svamp**, **chilipicklad gurka**, **morotsremsor** och **majs** i varsitt hörn.

Strö över **mynta**, **koriander** och **dressing** och krydda med en nypa **salt***. Servera med **limeklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!