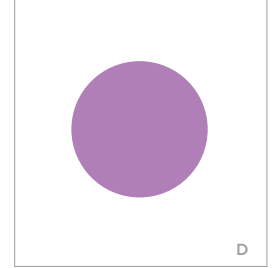



















Asiatisk bowl med stekta kikärter, avokado och ris

20-30 minuter



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Ekologisk Lime | Kikärter |
|  |  |
| Asiatisk Woksås | Honung |
|  |  |
| Sojasås | Sesamfrön |
|  |  |
| Koriander | Kålmix |
|  |  |
| Avokado | Salladslök |
|  |  |
| Asiatisk Dressing | Majonnäs |
|  |  |
| Chili | Tomat |
|  | |
| Jasminris | |

Nu kör vi

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

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Vatten* (steg 1)	3 dl	6 dl
Jasminris	150 g	300 g
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Lime, ekologisk	½ st	1 st
Kikärtor	1 paket	2 paket
Asiatisk woksås 3) 11) 13) 14)	½ paket	1 paket
Honung	½ paket	1 paket
Sojasås 11) 13)	25 ml	50 ml
Sesamfrön 3)	10 g	20 g
Tomat	1 st	2 st
Avokado	1 st	1 st
Koriander	1 påse	1 påse
Chili 🌶	½ st	1 st
Salladslök	1 st	2 st
Asiatisk dressing 3) 11) 13)	20 g	40 g
Majonnäs 8) 9)	25 g	50 g
Kålmix	150 g	300 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 496 g
Energi	629 kJ/150 kcal	3122 kJ/746 kcal
Fett	5 g	27 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	19 g	95 g
Varav sockerarter	4 g	18 g
Protein	4 g	19 g
Fiber	3 g	15 g
Salt	0,9 g	4,3 g

Allergener

3) Sesam 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@hellofresh.se
2021-V41

1



Koka ris

Koka upp en medelstor kastrull med **vatten*** [3 dl | 6 dl]. Rör ner **ris** och **salt*** [¼ tsk | ½ tsk], sänk till låg värme och koka under lock i 12 min.

Ta av från värme och låt vila under lock i 10 min tills **riset** är mjukt.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!

4



Blanda asiatisk majo

Blanda **asiatisk dressing**, **majonnäs** och en skvätt **vatten*** i en skål.

Blanda **kålmix**, en skvätt **olivolja***, en skvätt **limejuice**, **salt*** och **peppar*** i en ny skål.

2



Stek kikärter

Riv en generös nypa **limezest** [½ st, 2P] och skär **lime** i klyftor. Skölj **kikärtor**.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **kikärtor** i 5 min, tills de har fått lite färg.

Sänk till låg värme. Tillsätt en nypa **limezest**, **asiatisk woksås** [½ paket, 2P], **honung** [½ paket, 2P], **sojasås** och **sesamfrön**. Stek i 1-2 min tills såsen har tjocknat något.

5



Blanda råvaror

Rör i **salladslök** med **riset** när det är färdiglagat.

Tillsätt **koriander** till **kikärtorna** och blanda väl.

3



Förbered grönsaker

Tärna **tomat** i 1 cm stora bitar.

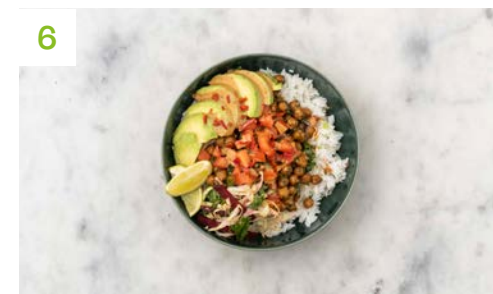
Halvera **avokado**, kärna ur och gröp ur fruktköttet med en sked. Skär det i tunna skivor.

Grovhacka **koriander**.

Halvera, kärna ur och finhacka **chili** [½ st, 2P].

Finhacka **salladslök**.

6



Servera

Lägg upp **ris** i skålar. Placera **stekta kikärter**, **tomat**, **kålmix** och **avokado** i var sin hörna av skålen.

Toppa med **asiatisk majo** och **chili**. Servera med **limeklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!