



# Asiatisk-inspirert svinekjøtt med hvitløksris og koriander

25-35 minutter



B



Jasminris



Lime



Gulrot



Peanøtter



Koriander



Søt Chilisaus



Ingefær



Soyasaus



Vårløk



Svinekam



Hvitløk



Spisskål

## La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

## Kjøkkenredskaper

Kjele, stekepanne, rivjern

## Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør, sukker

## Ingredienser

	2 P	4 P
Hvitløk	1 stk	2 stk
Smør* 7) (steg 1)	Etter behov	Etter behov
Jasminris	150 g	300 g
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Ingefær	1 stk	1 stk
Lime	1 stk	2 stk
Soyasaus 11) 13)	50 ml	75 ml
Sukker* (steg 2)	½ tsk	1 tsk
Søt chilisaus	40 g	80 g
Gulrot	2 stk	3 stk
Vårløk	1 stk	2 stk
Peanøtter 1)	20 g	40 g
Svinekam	300 g	600 g
Spisskål, skåret	150 g	300 g
Koriander	1 pose	1 pose

\*Basisvarer

## Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 539 g
Energi	553 kj/132 kcal	2978 kj/712 kcal
Fett	2 g	13 g
Hvorav mettet fett	1 g	4 g
Karbohydrater	19 g	105 g
Hvorav sukkerarter	6 g	34 g
Protein	8 g	43 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	1,1 g	5,7 g

## Allergener

1) Peanøtt 7) Melk 11) Soya 13) Gluten

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



## Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no  
2021-U31



## Kok hvitløksris

Press eller finhakk **hvitløk**.

Smelt en klatt **smør\*** med en skvett **olivenolje\*** i en kjele på middels høy varme.

Stek halvparten av **hvitløk** i 1-2 min.

Tilsett **ris**, **vann\*** [3 dl | 6 dl] og **salt\*** [¼ tsk | ½ tsk] i kjelen og kok opp. Legg lokk på kjelen og senk til lav varme. Kok i 10 min. Deretter fjern kjelen fra varmen og la hvile under lokk i 10 min, eller til vannet er absorbert.



## Stek kjøtt

Skjær **svinekam** i 2 cm tykke strimler på et nytt skjærebrett.

Varm opp en skvett **olivenolje\*** i en stekepanne på høy varme. Stek **svinekjøtt** i 1 min. Senk til middels høy varme og tilsett **marinade**. Stek under omrøring i 3-4 min.

**VIKTIG:** Kjøttdeigen er ferdig når kjøttet er gjennomstekt og uten antydninger av rødt.

## HELLO SOYASAU

Visste du at soyasaus er naturlig rik på den femte grunnsmaken, umami? Umami løfter og forsterker andre smaker uten å ta helt over.



## Bland marinade

Skrell og riv **ingefær** fint.

Skjær **lime** i båter.

Bland **ingefær**, **soyasaus**, **sukker\*** [½ tsk | 1 tsk], halvparten av **søt chilisaus**, **limesaft** [1 spsk | 2 spsk] og resterende **hvitløk** i en skål.



## Tilsett grønnsaker

Tilsett **spisskål** og **gulrot**. Stek under omrøring i 2-4 min.



## Forbered grønnsaker

Riv **gulrot** (uskrellet) fint.

Finhakk **vårløk**.

Grovhakk **peanøtter**.



## Server

Fordel **hvitløksris**, **svinekjøtt** og **grønnsaker** på tallerkener.

Drypp over resterende **søt chilisaus**.

Topp med **vårløk**, **koriander** og **peanøtter**.

Server **limebåter** på siden.

## Velbekomme!