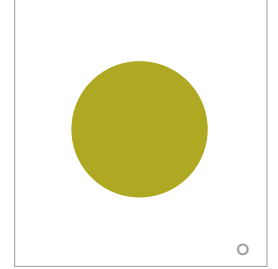




BBQ-marinerat fläskkött med majsris och srirachayoghurt

20-30 minuter



Yoghurt



Fläskkotlett Hel



BBQ-Sås



Röd Paprika



Basmatiris



Majs



Morot



Vitlöksklyfta



Ay Cajun-Ba



Tex-Mex



Sriracha



Gräslök

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

Stekpanna, kastrull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Smör* (7) (steg 1)	1 msk	2 msk
Ay Cajun-ba (14)	½ paket	1 paket
Basmatiris	100 g	200 g
Vatten* (steg 1)	3 dl	6 dl
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Röd paprika	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Gräslök	1 påse	1 påse
Majs	150 g	340 g
Tex-Mex	5 g	10 g
Fläskkotlett hel	300 g	600 g
BBQ-sås (9) (14)	60 g	120 g
Sriracha	½ paket	1 paket
Yoghurt (7)	75 g	150 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 499 g
Energi	538 kJ/129 kcal	2681 kJ/641 kcal
Fett	4 g	22 g
Varav mättat fett	2 g	11 g
Kolhydrat	14 g	69 g
Varav sockerarter	5 g	22 g
Protein	8 g	40 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,6 g	2,9 g

Allergener

7) Mjöl (9) Senap (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-V34



Koka ris

Pressa **vitlök**. Hetta upp **smör*** [1 msk | 2 msk] och en skvätt **olivolja*** i en medelstor kastrull på medelhög värme. Fräs **vitlök** och **Ay Cajun-ba** [½ paket, 2P] i 1-2 min.

Tillsätt **ris**, **vatten*** [3 dl | 6 dl] och **salt*** [¼ tsk | ½ tsk], och koka upp. Sänk till låg värme och sjud under lock i 10 min.

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

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Stek kött

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i samma stekpanna på hög värme. Stek **köttet** i 4-5 min, eller tills genomstekt. Ta stekpannan från värme och rör i **BBQ-sås** så **köttet** täcks.

Blanda **sriracha** [½ paket, 2P], **yoghurt**, **salt*** och **peppar*** i en skål.

VIKTIGT: Köttet är färdiglagad när det är genomstekt och utan inslag av rosa.



Stek grönsaker

Finhacka **paprika** och **morot** (oskalad).

Finhacka **gräslök**.

Häll av **majs**.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på hög värme. Stek **Tex-Mex**, **majs**, **morot** och **paprika** i 5 min. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och för sedan över till en skål.



Blanda majsris

Tillsätt **paprika**, **morot** och **majs** till det **kokta riset** och blanda väl. Krydda med **salt*** och **peppar***.



Tärna kött

Tärna **köttet** i 3 cm stora bitar på en separat skärbräda.



Servera

Servera **majsris** i skålar och toppa med **fläskkött**. Ringla över **srirachayoghurt** och garnera med **gräslök**.

Smaklig måltid!