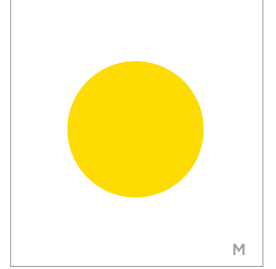




BBQ Pork med majsris och cajunyoghurt

20-30 minuter



Fläskkotlett Hel



BBQ-Sås



Röd Paprika



Basmatiris



Majs



Morot



Vitlösklyfta



Yoghurt



Ay Cajun-Ba



Tex-Mex

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

Kastrull, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

Ingredienser

	2 P	4 P
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Smör* (7) (steg 1)	1 msk	2 msk
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
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
Ay Cajun-ba 14)	½ paket	1 paket
Yoghurt 7)	75 g	150 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 494 g
Energi	539 kJ/129 kcal	2659 kJ/635 kcal
Fett	4 g	22 g
Varav mättat fett	2 g	11 g
Kolhydrat	14 g	68 g
Varav sockerarter	4 g	22 g
Protein	8 g	39 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	1,0 g	5,0 g

Allergener

7) Mjölkk 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-V21



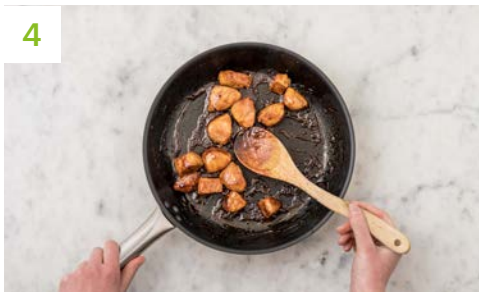
Koka ris

Pressa **vitlök**. Hetta upp **smör*** [1 msk | 2 msk] och en skvätt **olivolja*** i en medelstor kastrull på medelhög värme. Fräs **vitlök** 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. Tillsätt **BBQ-sås** när det återstår 1 min av stektiden. Ta stekpannan från värme.

Blanda **Ay Cajun-ba** [½ paket, 2P], **yoghurt**, **salt*** och **peppar*** i en skål.

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

Hello morot!

Visste du att morötter kan bli upp till en meter långa!



Stek grönsaker

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

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. 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 **cajunyoghurt**.

Smaklig måltid!