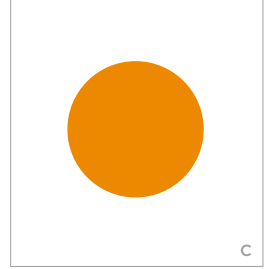




# Het chorizogryta med vildris och frisk sallad

20 minuter



Basmati Vildris



Rödlök



Kryddmix



Chorizo



Paprika



Zucchini



Krossade Tomater



Ketchup



Köttbuljong



Salladsmix

## 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 med köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

### Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, rivjärn, skålar

### Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	250 ml	500 ml
Basmati vildris	100 g	200 g
Rödlök	1 st	1 st
Central American Style kryddmix (stark!)	8 g	16 g
Chorizo korv	1 paket	2 paket
Paprika	1 st	2 st
Zucchini	1 st	2 st
Krossade tomater	1 burk	2 burkar
Ketchup	25 g	50 g
Köttbuljong	4 g	8 g
Salladsmix	½ påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 634 G
Energi	427 kJ/102 kcal	2703 kJ/646 kcal
Fett	5 g	31 g
Varav mättat fett	2 g	12 g
Kolhydrat	10 g	64 g
Varav sockerarter	2 g	16 g
Protein	4 g	28 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,7 g	4,5 g

### Allergier

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. 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](mailto:hej@hellofresh.se)



## 1. Koka ris

- Häll kallt **vatten\*** (se ingredienslistan), **vildris** och en nypa **salt\*** i en kastrull och låt koka upp. Sänk till låg värme och låt sjuda under lock ca 12 min.
- Ta kastrullen från värmen och ställ åt sidan till servering - behåll locket på!



## 4. Tillsätt grönsaker

- Tillsätt **paprika** och **zucchini** till stekpannan, rör om och stek i 3-4 min.
- Tillsätt **krossade tomater**, **ketchup** och **köttbuljong** tillsammans med en nypa **salt\*** och **peppar\*** till stekpannan.
- Rör om din **chorizogryta** så att allt blandas. Låt sjuda i 3-4 min.



## 2. Fräs lök

- Finhacka **rödlök**.
- Hetta upp en skvätt **olja\*** i en stekpanna på hög värme.
- Fräs **lök** tillsammans med **Central American Style kryddmix (stark!)** i 2-3 min.



## 5. Blanda sallad

- Blanda **salladsmix** [½ påse, 2 pers] med en lite skvätt **olivolja\***, en nypa **salt\*** och **peppar\*** i en skål.



## 3. Stek korv

- Skär **chorizo** i 1 cm breda slantar, lägg i pannan och stek i 4-5 min.
- Kärna ur och skär **paprika** i 1 cm stora bitar.
- Riv **zucchini**.

**VIKTIGT:** Korvarna är färdiglagade när de inte längre är rosa i mitten.



## 6. Servera

- Lägg upp **vildris** på varje tallrik och toppa med het **chorizogryta**.
- Servera frisk **sallad** vid sidan av, och middagen är serverad.

**Smaklig måltid!**