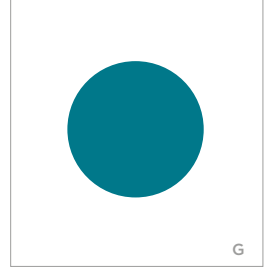




Hoisin- og srirachastekt kjøttdeig med basmatiris, brokkoli og lime

20-30 minutter



Ingefær



Hvitløk



Basmatiris



Brokkoli



Lime



Gulrot



Soyasaus



Hoisinsaus



Sriracha



Kjøttdeig



Peanøtter



Chiliflak

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.

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann, hvetemel

Ingredienser

	2 P	4 P
Ingefær	1 stk	2 stk
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Basmatiris	150 g	300 g
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Salt* (steg 1)	¼ ts	½ ts
Brokkoli	250 g	500 g
Lime	½ stk	1 stk
Gulrot	2 stk	4 stk
Vann* (steg 3)	½ dl	1 dl
Hvetemel* 13 (steg 3)	½ ss	1 ss
Hoisinsaus 3 6 11 13	30 g	60 g
Soyasaus 11 13	25 ml	50 ml
Sriracha 🌶️	½ pakke	1 pakke
Kjøttdeig	250 g	500 g
Peanøtter 1	20 g	40 g
Chiliflak 🌶️	1 g	2 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 376 g
Energi	522 kj/125 kcal	1960 kj/468 kcal
Fett	2 g	7 g
Hvorav mettet fett	0 g	1 g
Karbohydrater	22 g	82 g
Hvorav sukkerarter	4 g	15 g
Protein	4 g	16 g
Fiber	3 g	10 g
Salt	0,9 g	3,4 g

Allergener

1) Peanøtter **3)** Sesam **6)** Bløtdyr **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.



Kok ris

Riv **ingefær** og **hvitløk** fint.

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stor kjele på middels varme.

Stek **hvitløk** og **ingefær** i 1-2 min.

Tilsett **ris**, **vann*** [3 dl | 6 dl] og **salt*** [¼ ts | ½ ts], og kok opp. Senk til lav varme, og kok under lokk i 10 min. Skru av varmen og la hvile under lokk i 10 min.



Stek oksekjøtt

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stekepanne på middels høy varme (helst nonstick).

Stek **kjøttdeig** og **gulrot** under omrøring i 4-5 min, til gjennomstekt.

VIKTIG: Kjøttet er ferdig når det er gjennomstekt og uten antydninger av rødt.

HELLO HOISIN!

En klassiker i det asiatiske kjøkken med en unik, fyldig smak med tydelige nyanser av salt, umami og sødme. Hvis barna liker smaken, åpnes døren for mange nye retter.



Forbered grønnsaker

Skjær **brokkoli** i små buketter.

Skjær **lime** [½ pakke, 2P] i fire.

Riv **gulrot** (uskrellet).



Tilsett srirachasaus

Tilsett **brokkoli** og stek i ytterligere 1-2 min.

Tilsett **srirachasaus**, rør godt, og kok opp. Senk til lav varme og la det putre i 2-3 min.

Skru av varmen og smak til med **salt*** og **pepper***.

TIPS: Tilsett en klype chiliflak hvis du er glad i sterk mat.



Bland srirachasaus

Pisk kaldt **vann*** [½ dl | 1 dl] og **hvetemel*** [½ ss | 1 ss] i en skål.

Tilsett **hoisinsaus**, **soyasaus** og en god skvett **limesaft**. Bland godt.

Tilsett ønsket mengde **sriracha** [½ pakke, 2P].

TIPS: Sriracha er sterkt, så tilsett forsiktig etter smak!



Server

Anrett **ris** i dype tallerkener.

Topp med **hoisin-** og **srirachastekt kjøttdeig**.

Strø over **peanøtter** og en klype **chiliflak** (hvis ønskelig), og server resterende **limebåter** på siden.

Velbekomme!



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U46