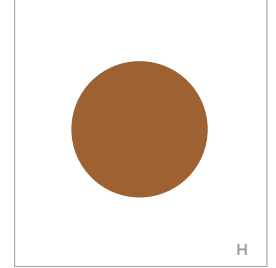




Japansk bowl

med jasminris, kjøttdeig, syltede rødløk & japansk majones

20-30 minutter



H



Ingefær



Jasminris



Rødløk



Hvitvinseddik



Hvitløk



Gulrot



Pak Choi



Agurk



Majones



Asiatisk Dressing



Sesamfrø



Kjøttdeig



Asiatisk Woksaus

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, smør, sukker, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Ingefær	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
Rødløk	½ stk	1 stk
Hvitvinseddik	25 ml	50 ml
Sukker* (steg 2)	Etter behov	Etter behov
Hvitløk	1 stk	2 stk
Gulrot	1 stk	2 stk
Pak choi	200 g	400 g
Agurk	1 stk	1 stk
Majones 8) 9)	50 g	100 g
Asiatisk dressing 3) 11) 13)	20 g	40 g
Sesamfrø 3)	10 g	10 g
Kjøttdeig	250 g	500 g
Asiatisk woksaus 3) 11) 13) 14)	75 g	150 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 545 g
Energi	611 kj/146 kcal	3325 kj/795 kcal
Fett	7 g	35 g
Hvorav mettet fett	1 g	7 g
Karbohydrater	15 g	83 g
Hvorav sukkerarter	3 g	18 g
Protein	6 g	35 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,8 g	4,4 g

Allergener

3) Sesam 7) Melk 8) Egg 9) Sennep 11) Soya 13) Gluten 14) Sulfitter

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



100% resirkulert papir

Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U30



Kok ris

Skrell og riv **ingefær** fint.

Smelt en klatt **smør*** med en skvett **olivenolje*** i en kjele på middels høy varme. Tilsett halvparten av **ingefær** og stek i 1-2 min.

Tilsett **ris, vann*** [3 dl | 6 dl] og en klype **salt*** [¼ tsk | ½ tsk], og kok opp. Sett lokk på kjelen og senk til lav varme. Kok i 12 min.

Fjern kjelen fra varmen og la hvile under lokk i 10 min, eller til vannet er absorbert.



Rist sesamfrø

Varm opp en stekepanne på middels høy varme.

Stek **sesamfrø** i 3-4 min mens du rører. Overfør til en tallerken.



Sylt rødløk

Skjær **rødløk** [½ stk, 2P] i tynne, halve skiver.

Bland **rødløk, hvitvinseddik** og en klype **sukker*** og **salt*** i en liten skål. Tilsett nok **vann*** til å dekke **løken**, og rør for å blande. Sett til side.



Stek kjøttdeig

Varm opp stekepanne med en skvett **olivenolje*** til middels høy varme. Stek **hvitløk** og resterende **ingefær** i 1 min. Stek **kjøttdeig** i 3-4 min. Krydre med en klype **salt*** og **pepper***. Tilsett **gulrot** og **pak choi** og stek i 2 min.

Tilsett **asiatisk dressing** og en skvett **vann***. Rør i 30 sek til **kjøttet** er dekket av **sous**.

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



Forbered råvarer

Finhakk **hvitløk**.

Riv **gulrot** (uskrellet).

Grovhakk **pak choi** til 1 cm tykke skiver.

Skjær **agurk** i tynne halvmåner.

Bland **majones** og **asiatisk dressing** i en liten skål, og sett til side.



Server

Hell væsken av **syltet løk**.

Fordel **ris** mellom dype tallerkener og topp med **japansk kjøttdeig, syltet løk** og **agurk**.

Topp med **ristede sesamfrø** og **asiatisk majones**.

Velbekomme!

HELLO JAPANSK BOWL!

Japansk bowl er en veldig populær "street food" i Japan.