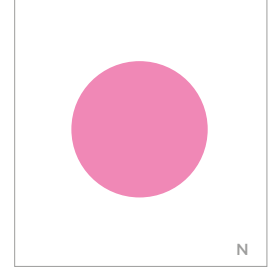




Kokosgryte med ingefær, kikerter og thaibasilikum

25-35 minutter



Jasminris



Kikerter



Soyasaus



Lime



Løk



Kokosmelk



Chiliflak



Thaibasilikum



Gul Karrypasta



Spinat



Ingefær



Hvitløk



Rød Paprika



Vårløk

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter.

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann, smør

Ingredienser

	2 P	4 P
Vårløk	1 stk	2 stk
Smør* 7) (steg 1)	etter behov	etter behov
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Jasminris	150 g	300 g
Salt* (steg 1)	¼ ts	½ ts
Løk	1 stk	2 stk
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Ingefær	½ stk	1 stk
Rød paprika	1 stk	2 stk
Kikerter	1 pakke	2 pakker
Lime	½ stk	1 stk
Gul karripasta 9)	20 g	40 g
Vann* (steg 4)	2 ss	4 ss
Kokosmelk	200 ml	400 ml
Soyasaus 11) 13)	25 ml	50 ml
Thaibasilikum	1 pose	1 pose
Spinat	60 g	100 g
Chiliflak 1)	1 g	2 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 520 g
Energi	526 kj/126 kcal	2735 kj/654 kcal
Fett	4 g	23 g
Hvorav mettet fett	3 g	17 g
Karbohydrater	17 g	90 g
Hvorav sukkerarter	2 g	12 g
Protein	4 g	18 g
Fiber	3 g	13 g
Salt	0,6 g	3,2 g

Allergener

7) Melk 9) Sennep 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

Skjær **vårløk** i tynne skiver.

Varm opp en klatt **smør*** og en skvett **olivenolje*** i en mellomstor kjele på middels høy varme.

Stek **vårløk** i 1-2 min. Tilsett **vann*** [3 dl | 6 dl] og kok opp. Tilsett **ris** og **salt*** [¼ ts | ½ ts], senk til lav varme og la putre under lokk i 12 min. Skru av varmen og la hvile under lokk i 10, eller til **vannet** er absorbert.

TIPS: Risen skal dampes, så ikke fjern lokket!



Kok saus

Tilsett **vann*** [2 ss | 4 ss] i stekepannen og kok i ca. 1-2 min. Tilsett **kikerter**, **kokosmelk**, **soyasaus** og en stor skvett **limesaft**.

Senk til lav varme og la putre i 7-9 min, til **sausen** har tyknet litt.

Grovhakk **thaibasilikum**.

Skyll **spinat** i kaldt **vann***.



Stek grønnsaker

Finhakk **løk** og **hvitløk**.

Skrell og riv **ingefær** [½ stk, 2P] fint.

Skjær **paprika** i 1 cm terninger.

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stor stekepanne.

Tilsett **løk** og **paprika** og stek i 4-5 min.



Bland ingredienser

Rør **spinat** og halvparten av **thaibasilikum** inn i den ferdige **sausen**. Smak til med **salt*** og **pepper***.

Tilsett en klype **limeskall** i den ferdige **risen**, og rør godt.



Tilsett karripasta

Skyll **kikerter** under kaldt **vann*** i en sil.

Riv en klype **limeskall** [½ stk, 2P] og skjær **lime** i båter.

Tilsett **hvitløk**, **ingefær** og **karripasta** i stekepannen med **løk** og **paprika** og stek i 1 min.



Server

Anrett **ris** på den ene siden av en dyp tallerkenen, og **kokosgryte** på den andre siden.

Strø over **chiliflak** (hvis ønskelig) og resterende **thaibasilikum**.

Serveres med **limebåter** på siden.

Velbekomme!

HELLO KOKOSMELK!

Kokosmelk er ikke det samme som kokosvann, som finnes i kokosnøtten. Kokosmelk blir laget av revet kokosnøtt kokt med vann.



Vi liker tilbakemelding!

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