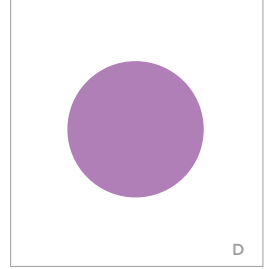




Krispig pankoblomkål med vitlöksris och wokade grönsaker

35-45 minuter



Ketchup



Aioli



Panko Ströbröd



Vitlöksklyfta



Spensat



Morot



Salladslök



Gurka



Sesamfrön



Majonnäs



Jasminris



Sojasås



Blomkål



Chili Flakes

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Kastrull, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Blomkål	275 g	550 g
Aioli 8 9)	40 g	80 g
Chili flakes 7	1 g	1 g
Ketchup	25 g	50 g
Panko ströbröd 13)	50 g	100 g
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Smör* 7) (steg 2)	efter smak och behov	
Jasminris	150 g	300 g
Vatten* (steg 2)	3 dl	6 dl
Salt* (steg 2)	¼ tsk	½ tsk
Spenat	60 g	100 g
Morot	1 st	2 st
Salladslök	2 st	3 st
Gurka	1 st	1 st
Sesamfrön 3)	10 g	20 g
Sojasås 11 13)	25 ml	50 ml
Majonnäs 8 9)	25 g	50 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 495 g
Energi	582 kJ/139 kcal	2882 kJ/689 kcal
Fett	5 g	25 g
Varav mättat fett	0 g	2 g
Kolhydrat	19 g	94 g
Varav sockerarter	3 g	13 g
Protein	3 g	17 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,7 g	3,3 g

Allergener

3) Sesam 7) Mjöl 8) Ägg 9) Senap 11) Soja 13) Gluten

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-V36



1 Rosta blomkål

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär **blomkål** i små buketter.

Blanda **aioli**, en nypa **chili flakes**, en nypa **salt*** och **hälften** av **ketchupen** i en stor skål.

Tillsätt **blomkål** och vänd tills den är täckt med **dressing**. Tillsätt sedan **panko** och blanda tills **blomkålen** är täckt.

Sprid ut **blomkålen** och kvarvarande **panko** på en plåt med bakplåtspapper. Rosta i ugnen i 25-30 min.



4 Blanda bang bang-majo

Blanda **sesamfrön**, **sojasås**, **majonnäs**, en generös nypa **chili flakes** och resterande **ketchup** i en skål.



2 Koka vitlöksris

Pressa eller finhacka **vitlök**. Smält en klick **smör*** med en skvätt **olivolja*** i en medelstor kastrull. 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 12 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!



5 Woka grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme när det återstår ca 5 min av risets tillagningstid.

Woka **morot** under omrörning i 3-4 min.

Tillsätt **spenat** och den **vita salladslöken** och woka under omrörning tills **spenaten** mjuknat, 1-2 min.



3 Förbered grönsaker

Skölj och grovhacka **spenat**.

Skär oskalad **morot** i tunna halvmånar.

Skiva **salladslök** tunt - *håll de vita och gröna delarna separat*.

Skiva **gurka** tunt.



6 Servera

Fördela **vitlöksris** och **wokade grönsaker** mellan era tallrikar.

Toppa med **krispig pankoblomkål** och **gurka**.

Ringla över **bang bang-majo** och garnera med den **gröna salladslöken**.

Smaklig måltid!

Hello bang bang-sås!

Bang bang-sås är en sötstark sås med majonnäs som bas, kryddad med chiliflingor, sriracha eller annat starkt kondiment.