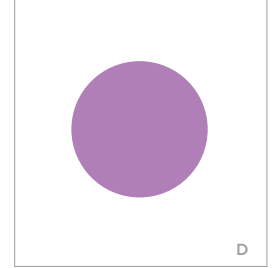




Kryddiga linser med kokosris och ananassalsa

30-40 minuter



Kokosmjölk



Vitlöksklyfta



Morot



Panamat



Grönsaksbuljong



Zucchini



Mynta



Gröna Linser



Tomatpuré



Tomat



Basmatiris



Ananas

Nu kör vi

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

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Kokosmjölk	½ paket	1 paket
Vatten* (steg 1)	1 dl	2 dl
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Basmatiris	100 g	200 g
Zucchini	½ st	1 st
Ananas	50 g	100 g
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Tomat, Grön	1 st	2 st
Mynta	1 påse	1 påse
Morot	1 st	2 st
Gröna linser	1 paket	2 paket
Smör* 7)	efter smak & behov	
Tomatpuré	1 burk	2 burkar
Panamat	4 g	8 g
Vatten* (steg 4)	1 dl	2 dl
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 603 g
Energi	443 kJ/106 kcal	2671 kJ/638 kcal
Fett	3 g	20 g
Varav mättat fett	3 g	16 g
Kolhydrat	14 g	83 g
Varav sockerarter	3 g	21 g
Protein	4 g	25 g
Fiber	2 g	15 g
Salt	0,3 g	1,9 g

Allergener

7) Mjolk 10) Selleri

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-V15



Koka kokosris

Koka upp **kokosmjölk** [½ paket], **vatten*** (se ingredienslistan) och **salt*** i en medelstor kastrull. Rör i **basmatiriset** och sänk till låg värme. Sjud under lock i 15 min.

Ta av kastrullen från värmen, behåll locket på och ställ åt sidan i 10 min, eller tills **riset** är mjukt och vattnet har absorberats.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Koka linser

Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme. Fräs **morot** och **zucchini** i 4-5 min.

Tillsätt en klick **smör***, **vitlök**, **tomatpuré** och **Panamat** [½ paket, 2 pers]. Fräs i 2 min.

Tillsätt **linser**, **vatten*** [1 dl, 2 pers | 2 dl, 4 pers], **grönsaksbuljong**, en nypa **salt*** och **peppar***. Sjud i 2-3 min, eller tills såsen tjocknat något.

OBS!

På grund av dålig skörd har vi bytt ut en eller flera ingredienser i ditt recept. Därför kan några av bilderna avvika, men instruktionerna kan du fortfarande tryggt följa! Vi ber om ursäkt för besväret.



Förbered råvaror

Skär **zucchini** [½ st, 2 pers] i 1 cm stora bitar.

Skär bort **anansskalet** och dela **ananasen** i mindre bitar.

Finhacka **vitlök** och **tomat**.

Finhacka **myntabladen**, spara några **blad** till garnering.

Riv oskalad **morot**.

Skölj **linser**.



Gör salsa

Blanda **ananasen** med **tomat** och **mynta** i en skål och rör om väl. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



Bryn ananas

Hetta upp en torr stekpanna på hög värme.

Bryn **ananasen** i 2-3 min, eller tills bitarna börjat bli en aning brända. För över till en skål och ställ åt sidan.



Servera

Fördela **kokosris** och **kryddiga linser** mellan era tallrikar och toppa med **anassalsa**. Garnera med **myntablad**.

Smaklig måltid!