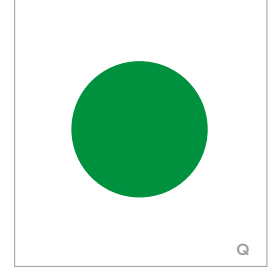




Krydrede rissoles

med hvitløksris, pak choi og hoisin- og ponzusaus

25-35 minutter



Basmatiris



Ginger Ninja



Panko Paneringsmel



Gulrot



Hoisinsaus



Ponzudressing



Vårløk



Kjøttdeig



Hvitløk



Pak Choi



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

Ingredienser

	2 P	4 P
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Basmatiris	150 g	300 g
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Salt* (steg 1)	¼ ts	½ ts
Kjøttdeig	250 g	500 g
Ginger Ninja 8) 9)	4 g	8 g
Melk* 7) (steg 2)	2 ss	4 ss
Panko 13)	30 g	50 g
Salt* (steg 2)	¼ ts	½ ts
Vårløk	1 stk	2 stk
Gulrot	2 stk	4 stk
Pak choi	200 g	400 g
Chiliflak	1 g	1 g
Hoisinsaus 3) 6) 11) 13)	30 g	60 g
Ponzudressing 9) 13) 11)	15 ml	30 ml

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 461 g
Energi	571 kj/137 kcal	2634 kj/630 kcal
Fett	3 g	16 g
Hvorav mettet fett	1 g	6 g
Karbohydrater	19 g	86 g
Hvorav sukkerarter	3 g	13 g
Protein	8 g	36 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	1,2 g	5,5 g

Allergener

3) Sesam 6) Bløtdyr 7) Melk 8) Egg 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.



Kok ris

Press eller finhakk **hvitløk**.

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

Stek **hvitløk** 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 la putre under lokk i 10 min.

Ta kjelen av varmen og la hvile under lokk i 10 min, eller til **vannet** er absorbert.

TIPS: Risen skal dampes, så ikke fjern lokket!



Stek pak choi

Tørk stekepannen med kjøkkenpapir (forsiktig, den er fremdeles varm!).

Varm opp en skvett **olivenolje*** i stekepannen på middels høy varme.

Stek **pak choi** og **chiliflak** i 4-5 min, til møre. Krydre med en klype **salt*** og **pepper***.



Form rissoles

Bland **kjøttdeig**, **Ginger Ninja**, **melk*** [2 ss | 4 ss], **panko**, en klype **pepper*** og **salt*** [¼ ts | ½ ts] i en skål.

Form **kjøttdeig** til **rissoles/kjøttkaker** (3 per person) og trykk de litt flatere (ca. 2 cm).



Bland hoisin- og ponzusaus

Bland **hoisinsaus** og **ponzudressing** i en skål.

Bland **gulrot** og **vårløk** i kjelen med ferdigkokt **ris**.



Stek rissoles

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stekepanne på middels høy varme. Stek **rissoles** i 5-6 min på hver side. Sett til side på en tallerken med sølvpapir for å holde varmen.

Skjær **vårløk** i tynne skiver.

Riv **gulrot** (uskrellet) grovt.

Skjær **pak choi** i 3 cm biter.

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



Server

Anrett **grønnsaksris**, **rissoles** og **pak choi** krydret med **chiliflak** på tallerkener.

Drypp over med **hoisin-** og **ponzusaus**.

Velbekomme!

HELLO PAK CHOI!

Pak choi er en del av kålfamilien, men de mørkegrønne, krøllete bladene minner mest om romainesalat.



Vi liker tilbakemelding!

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