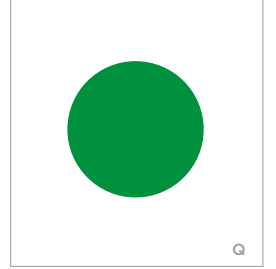




Krydret kjøttdeig med basmatiris & aprikoschutney

25-35 minutter



Kjøttdeig



Tomat



Gulrot



Løk



Hvitløk



Goan Xacuti



Gult Karrypulver



Yoghurt



Koriander



Chili



Ingefær



Basmatiris



Aprikoschutney



Soyasaus

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.

Kjøkkenredskaper

Kjele, stekepanne, grater

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Basmatiris	100 g	200 g
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Løk	1 stk	2 stk
Hvitløk	1 stk	2 stk
Ingefær	½ stk	1 stk
Gulrot	2 stk	3 stk
Kjøttdeig	250 g	500 g
Gult karrapulver	2 g	4 g
Goan Xacuti	4 g	8 g
Soyasaus 11 13)	25 ml	50 ml
Aprikoschutney 9)	50 g	100 g
Tomat	2 stk	4 stk
Koriander	1 pose	1 pose
Chili 🌶️	1 stk	2 stk
Yoghurt 7)	75 g	150 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på uttilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 509 g
Energi	466 kj/112 kcal	2375 kj/568 kcal
Fett	3 g	18 g
Hvorav mettet fett	2 g	8 g
Karbohydrater	13 g	66 g
Hvorav sukkerarter	4 g	21 g
Protein	7 g	35 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,9 g	4,3 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.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U32



Kok ris

Kok opp en kjele med **vann*** [3 dl | 6 dl].

Tilsett **ris** og **salt*** [¼ tsk | ½ tsk] og rør godt. Sett lokk på og senk til lav varme. Småkok i 10 min.

Fjern kjelen fra varmen og la hvile under lokk i 10 min.

TIPS: Ikke smugtitt - risen skal dampes!



Tilsett krydder

Tilsett **karrapulver**, **Goan Xacuti**, **ingefær** og **hvitløk** og stek i 30 sek.

Tilsett en skvett **vann*** og **soyasaus**, og stek i 5-6 min, eller til grønnsakene er møre.

Fjern stekepannen fra varmen og rør inn halvparten av **aprikoschutney**.

HELLO CHUTNEY!

Chutney er laget av frukt og/eller grønnsaker som kokes med eddik, sukker og krydder.



Forbered grønnsaker

Skjær **løk** i tynne skiver.

Finhakk eller press **hvitløk**.

Riv **ingefær** (uskrellet) fint.

Riv **gulrot** (uskrellet).



Bland tomatsalat

Finhakk **tomat**, **koriander** og **chili**.

Bland dette i en skål med en skvett **olivenolje*** og en klype **salt*** og **pepper***.



Stek kjøttdeig

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

Stek **kjøttdeig** i 3-4 min mens du bryter den opp med stekepaden.

Tilsett **gulrot** og **løk**, og stek i 2 min, eller til myke.

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



Server

Fordel **ris** i dype tallerkener.

Topp med **kjøttdeig** med grønnsaker og **tomatsalat**.

Drypp over **yoghurt** og resterende **aprikoschutney**.

Velbekomme!