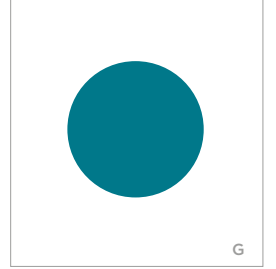




Kycklingbowl med ingefärsris och sesammajo

20-30 minuter



Ingefära



Basmatiris



Salladslök



Vitlöxsklyfta



Rödlök



Röd Paprika



Morot



Majonnäs



Sojasås



Sesamfrön



Asiatisk Woksås



Strimlad Kycklingbröst

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Rivjärn, kastrull, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

Ingredienser

| | 2 Pers. | 4 Pers. |
|--------------------------------|--------------------|---------|
| Ingefära | 1 st | 2 st |
| <i>Smör* 7) (steg 1)</i> | efter smak & behov | |
| Basmatiris | 100 g | 200 g |
| Vatten* (steg 1) | 3 dl | 6 dl |
| Salladslök | 1 st | 2 st |
| Vitlöksklyfta | 2 st | 4 st |
| Rödlök | 1 st | 1 st |
| Röd paprika | 1 st | 1 st |
| Morot | 1 st | 2 st |
| Strimlad kycklingbröstfilé | 300 g | 600 g |
| Majonnäs 8) 9) | 50 g | 100 g |
| Sojasås 11) 13) | ½ paket | 1 paket |
| Sesamfrön 3) | 10 g | 20 g |
| Asiatisk woksås 3) 11) 13) 14) | 75 g | 150 g |
| Vatten* (steg 5) | 2 msk | 4 msk |

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

| | Per 100 g | Per portion 483 g |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| Energi | 581 kJ/139 kcal | 2803 kJ/670 kcal |
| Fett | 5 g | 26 g |
| Varav mättat fett | 1 g | 4 g |
| Kolhydrat | 13 g | 64 g |
| Varav sockerarter | 4 g | 21 g |
| Protein | 9 g | 43 g |
| Fiber | 1 g | 5 g |
| Salt | 0,6 g | 2,9 g |

Allergener

3) Sesam 7) Mjök 8) Ägg 9) Senap 11) Soja 13) Gluten 14) Sulfiter

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-V20



Koka ingefärsris

Riv **ingefära**. Hetta upp en klick **smör*** och en skvätt **olivolja*** i en medelstor kastrull på medelhög värme. Fräs **ingefära** i 1-2 min.

Tillsätt **basmatiris**, **vatten*** [3 dl | 6 dl] och en nypa **salt***. Koka upp. Sänk till låg värme och låt sjuda under lock i 10 min.

Ta av kastrullen från plattan och låt stå under lock i 10 min, eller tills vattnet har absorberats.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Blanda dressing

Blanda **majonnäs**, **sojasås** [½ paket, 2 pers] och **sesamfrön** i en skål.



Förbered råvaror

Skiva **salladslök** tunt.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Skiva **rödlök** tunt.

Kärna ur och skär **paprika** i 2 cm stora bitar.

Skär oskalad **morot** i tunna halvmånar.



Tillsätt kyckling

Tillsätt **kycklingbitarna**, **asiatisk woksås** och **vatten*** [2 msk | 4 msk] när grönsakerna har blivit mjuka. Rör om och värm upp. Smaka av med en nypa **salt*** och **peppar***. Ta av stekpannan från värmen.



Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **kyckling** i 4-5 min tills genomstekt. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och för över den på en tallrik.

Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan. Fräs **rödlök**, **morot** och **paprika** i 3-4 min tills de börjar bli mjuka. Tillsätt **vitlök** och fräs i 1 min.

VIKTIGT: Kycklingen är färdiglagad när köttet är vitt och utan inslag av rosa.



Servera

Fördela **ingefärsris**, **kyckling** och **grönsaker** mellan era skålar. Ringla över **sesamdressing** och garnera med **salladslök**.

Smaklig måltid!

Hello sesamfrön!

Någonsin funderat på var sesamfrön kommer från? De växer i frökapslar på ett slags gräs i bl.a. Asien, Nord- och Sydamerika, och skördas för hand.