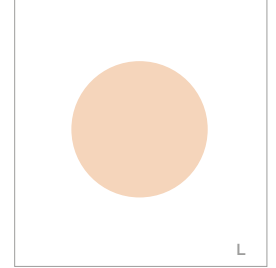




# Linselarb med pak choi, sesamfrø og mynte

25-35 minutter



Basmati Villris



Hvitløk



Gulrot



Sjalottløk



Pak Choi



Lime



Chili



Ingefær



Grønne Linser



Soyasaus



Sesamfrø



Mynte & Koriander



Agurk



Spinat



Majones



Sriracha



# La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter.

## Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann, smør

## Ingredienser

	2 P	4 P
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Smør* <b>7</b> (steg 1)	etter behov	etter behov
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Basmati villris	150 g	300 g
Salt* (steg 1)	¼ ts	½ ts
Gulrot	2 stk	4 stk
Sjalottløk	1 stk	2 stk
Pak choi	200 g	400 g
Lime	1 stk	2 stk
Chili 🌶️	½ stk	1 stk
Ingefær	1 stk	2 stk
Grønne linser	1 pakke	2 pakker
Soyasaus <b>11</b> <b>13</b> )	50 ml	100 ml
Agurk	1 stk	1 stk
Mynte & koriander	1 pose	1 pose
Sesamfrø <b>3</b> )	10 g	20 g
Majones	50 g	100 g
Sriracha 🌶️	½ pakke	1 pakke
Spinat	60 g	100 g

\*Basisvarer

## Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 706 g
Energi	436 kj/104 kcal	3077 kj/735 kcal
Fett	3 g	22 g
Hvorav mettet fett	0 g	2 g
Karbohydrater	14 g	100 g
Hvorav sukkerarter	2 g	13 g
Protein	4 g	30 g
Fiber	3 g	19 g
Salt	0,9 g	6,1 g

## Allergener

**3) Sesam 7) Melk 8) Egg 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.



## 1 Kok hvitløksris

Press eller finhakk **hvitløk**.

Smelt en stor klatt **smør\*** med en skvett **olivenolje\*** i en mellomstor kjele på middels høy varme.

Stek **hvitløk** i 1-2 min.

Tilsett **vann\*** [3 dl | 6 dl], **ris** og **salt\*** [¼ ts | ½ ts] og kok opp. Kok under lokk på lav varme i 10 min. Skru av varmen, og la hvile under lokk til servering.



## 4 Lag agurksalat

Skjær **agurk** i 1 cm tykke terninger og legg i en skål.

Plukk og grovhakk **mynteblader**.

Finhakk **koriander** (med stilk).

Tilsett en skvett **limesaft**, en skvett **olivenolje\***, en klype **salt\*** og **pepper\***, halvparten av **mynte** og **koriander**, og **sesamfrø** i skålen med **agurk**. Bland godt sammen.



## 2 Stek grønnsaker

Skjær **gulrot** (uskrellet) i 1 cm tykke terninger.

Finhakk **sjalottløk**.

Varm opp en skvett **olivenolje\*** i en stor stekepanne på middels høy varme. Stek **sjalottløk** og **gulrot** i 3-4 min.

Grovhakk **pak choi**. Skjær **lime** i båter.

Fjern frø fra **chili** [½ stk, 2P] og skjær i tynne skiver. Riv **ingefær**. Skyll **linser** under kaldt **vann\*** i en sil.



## 5 Bland inn spinat

Bland **majones**, **sriracha** [½ pakke, 2P] og en skvett **vann\*** i en liten skål.

Skru av varmen til stekepannen når **linser** er ferdigkokte og **saus**en redusert en smule, og bland inn **spinat** under omrøring til den mykner.



## 3 Stek grønnsaker og linser

Tilsett **pak choi** og **ingefær** i stekepannen og stek i 1 min.

Tilsett **linser**, en skvett **limesaft**, **soyasaus** og **chili**. La putre i 4-5 min.

**TIPS:** Bruk så mye eller lite chili du vil - det er sterkt.



## 6 Servér

Anrett **hvitløksris** i en side av en dyp tallerken, og **larb** med **linser** på den andre siden.

Plasser **agurksalat** i midten og drypp over med **srirachamajones**.

Pynt med resterende **mynte**, **koriander** og **sesamfrø**.

Servér resterende **limebåter** på siden.

## Velbekomme!

### HELLO LARB!

Larb er nasjonalretten i Laos, og serveres vanligvis med varm, kremet ris og rå grønnsaker. I dag steker vi alt i én stekepanne.



## Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | [hei@hellofresh.no](mailto:hei@hellofresh.no)  
2021-U43