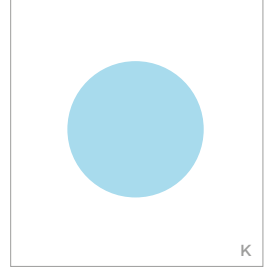




# Marinerade halloumi- och tomatspett med vildris och gurkdressing

20 minuter med förvärmad ugn (200°)



Basmati Vildris



Grönsaksbuljong



Halloumi



Körsbärstomater



Kryddmix



Gurka



Paprika



Citron



Gräddfil

## Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter.

### Köksredskap

Skärbräda, kastrull, bakplåt, skål

### Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten, olivolja, socker

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	250 ml	500 ml
Grönsaksbuljong <b>10)</b>	4 g	8 g
Basmati vildris	100 g	200 g
Halloumi <b>7)</b>	200 g	400 g
Körsbärstomater	200 g	400 g
Central American Style kryddmix	8 g	16 g
Olivolja* (steg <b>3)</b>	2 msk	4 msk
Socker* (steg <b>3)</b>	2 tsk	4 tsk
Gurka	1 st	1 st
Paprika	1 st	2 st
Citron	½ st	1 st
Gräddfil <b>7)</b>	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 491 G
Energi	634 kJ/152 kcal	3113 kJ/744 kcal
Fett	9 g	45 g
Varav mättat fett	4 g	19 g
Kolhydrat	11 g	56 g
Varav sockerarter	3 g	16 g
Protein	6 g	30 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,6 g	3,0 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

### Allergier

**7) Mjök 10) Selleri**

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

**Grönsaksbuljong ingredienser:** Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

### Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | [hej@hellofresh.se](mailto:hej@hellofresh.se)



## 1. Koka ris

- Sätt ugnen på 200°C.
- Koka upp **vatten\*** [2,5 dl | 5 dl], **grönsaksbuljong** och **ris** i en medelstor kastrull på hög värme. Låt sjuda utan lock på medelvärme i 10 min tills **riset** är mjukt.
- Häll av vattnet och lägg tillbaka **riset** i kastrullen, lägg på ett lock och ställ åt sidan.



## 4. Förbered grönsaker

- Finhacka **gurka**.
- Kärna ur **paprika** och skär i små bitar.
- Dela **citron** i klyftor [½ st, 2 pers].



## 2. Förbered spett

- Tärna **halloumi** i 3 cm stora bitar.
- Trä varannan **körsbärstomater** och **halloumitar** på spetten, räkna med två spett per person.
- Lägg spetten på en plåt med bakplåtspapper.

**TIPS:** Körsbärstomaterna som blir över kan du servera vid sidan av.



## 5. Förbered dressing & ris

- Blanda **gurka**, **gräddfil** [½ burk, 2 pers], en skvätt **citronjuice** samt **salt\*** och **peppar\*** i en skål.
- Blanda **paprikabitarna** med **riset**.



## 3. Blanda marinad

- Blanda **Central American Style kryddmix** med **olivolja\*** [2 msk | 4 msk], **socker\*** [2 tsk | 4 tsk], en nypa **salt\*** och **peppar\*** till en **marinad**.
- Häll **marinaden** över spetten.
- Tillaga spetten i ugnen, 10-15 min.



## 6. Servera

- Fördela **riset** och **spetten** mellan era tallrikar och toppa med **dressing**. Servera **citronklyftorna** vid sidan av.

## Smaklig måltid!

### HELLO VILDRIS!

Vildris är faktiskt inte ris, utan ett långsmalt, brunsvart frö som kommer från ett slags gräs. Det har lite extra tuggmotstånd, en mustig arom och smak, och blandas oftast upp med vitt långkornigt ris.