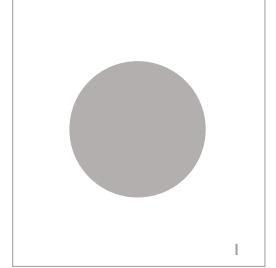




Pankopanerat fläskkött med vitlöksstekt broccoli och asiatisk majo

25-35 minuter



Basmatiris



Broccoli



Vitlöksklyfta



Panko Ströbröd



Sesamfrön



Morot



Fläskkotlett



Ginger Ninja



Asiatisk Majonnäs

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

Stekpanna, kastrull

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, ägg, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Smör* 7) (steg 1)	½ msk	1 msk
Vatten* (steg 1)	3 dl	6 dl
Basmatiris	150 g	300 g
Ginger Ninja 8) 9)	5 g	10 g
Salt* (steg 1)	½ tsk	1 tsk
Morot	1 st	2 st
Broccoli	250 g	500 g
Fläskkotlett, skivad	250 g	500 g
Ägg* 8) (steg 4)	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	75 g
Salt* (steg 4)	¼ tsk	½ tsk
Asiatisk majonnäs 3) 8) 9) 11) 13)	50 g	100 g
Sesamfrön 3)	10 g	10 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 464 g
Energi	765 kJ/183 kcal	3557 kJ/851 kcal
Fett	9 g	39 g
Varav mättat fett	2 g	9 g
Kolhydrat	17 g	79 g
Varav sockerarter	2 g	8 g
Protein	9 g	42 g
Fiber	2 g	7 g
Salt	0,6 g	2,8 g

Allergener

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

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
2022-W14



Koka vitlöksris

Finhacka eller pressa **vitlök**. Hetta upp **smör*** [½ msk | 1 msk] i en kastrull. Fräs **hälften** av **vitlöken** i 1-2 min.

Tillsätt **vatten*** [3 dl | 6 dl] och koka upp. Rör i **ris**, **Ginger ninja** och **salt*** [½ tsk | 1 tsk], sänk till låg värme och sjud under lock i 10 min.

Ta av kastrullen från värmen och låt vila under lock i 10 min, eller tills **riset** är mjukt och vattnet har absorberats.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Panera kött

Ta fram två djupa tallrikar. Vispa upp **ägg*** [1 st | 2 st] i den ena. Blanda **panko** med **salt*** [¼ tsk | ½ tsk] i den andra.

Vänd **köttstrimlorna** först i **ägg** och sedan i **panko**. Pressa **pankon** mot **köttet** så att den fastnar. Lägg över på en tallrik och ställ åt sidan.

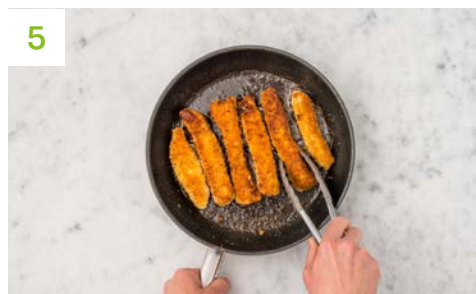


Förbered råvaror

Skär oskalad **morot** i halvmånar.

Dela **broccoli** i små buketter.

Skär **köttet** i 2 cm breda strimlor på en separat skärbräda.



Stek kött

Hetta upp en generös skvätt **olja*** i stekpannan på medelhög värme. Stek **köttet** i 3-4 min på varje sida, eller tills det är genomstekt och paneringen är gyllene.



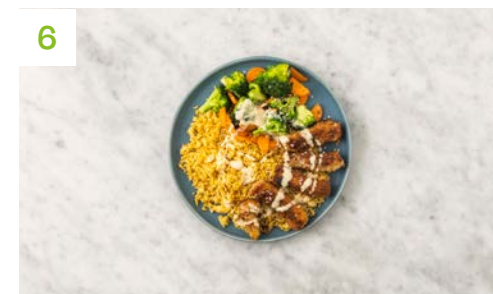
Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **morot** och **broccoli** i 5-6 min.

Tillsätt resterande **vitlök** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Fräs i 1 min.

Lägg över **grönsakerna** i en skål och täck för att hålla varma.

TIPS: Tillsätt en skvätt vatten till stekpannan för att få grönsakerna att bli klara fortare.



Servera

Fördela **ris**, **pankopanerarett** **fläskkött** och **grönsaker** mellan era tallrikar. Ringla över **asiatisk majonnäs** och toppla med **sesamfrön**.

Smaklig måltid!