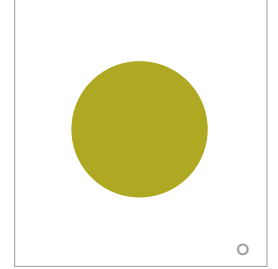




Picadillo de carne med basmatiris och gräddfil

20-30 minuter



Basmatiris



Nötfärs



Grön Paprika



Tomat



Lök



Vitlösklyfta



Majs



Tomatpuré



Panamat



Spiskummin



Gräslök



Gräddfil

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, vatten

Ingredienser

| | 2 P | 4 P |
|-------------------|---------|---------|
| Vatten* (steg 1) | 3 dl | 6 dl |
| Basmatiris | 150 g | 300 g |
| Salt* (steg 1) | ¼ tsk | ½ tsk |
| Nötfärs | 250 g | 500 g |
| Grön paprika | 1 st | 2 st |
| Tomat | 1 st | 2 st |
| Lök | 1 st | 1 st |
| Majs | 150 g | 340 g |
| Vitlöksklyfta | 2 st | 3 st |
| Tomatpuré | ½ burk | 1 burk |
| Panamat | 4 g | 8 g |
| Spiskummin, malen | ½ påse | 1 påse |
| Vatten* (steg 4) | ½ dl | 1 dl |
| Salt* (steg 4) | ½ tsk | 1 tsk |
| Gräslök | 1 påse | 1 påse |
| Gräddfil 7) | ½ paket | 1 paket |

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

| | Per 100 g | Per portion 516 g |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| Energi | 535 kJ/128 kcal | 2762 kJ/660 kcal |
| Fett | 4 g | 21 g |
| Varav mättat fett | 2 g | 9 g |
| Kolhydrat | 15 g | 78 g |
| Varav sockerarter | 4 g | 23 g |
| Protein | 7 g | 37 g |
| Fiber | 1 g | 7 g |
| Salt | ½ g | 2,8 g |

Allergener

7) Mjök

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-V40



Koka ris

Koka upp en medelstor kastrull med **vatten*** [3 dl | 6 dl].

Rör i **ris** och **salt*** [¼ tsk | ½ tsk], sänk till låg värme och sjud under lock i 10 min.

Ta av från värme och låt vila under lock tills **riset** ska röras ner i stekpannan (steg 5).

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Stek grönsaker

Tillsätt **lök**, **paprika**, **tomat**, **tomatpuré** [½ burk, 2P], **Panamat**, och **spiskummin** [½ påse, 2P] till stekpannan. Stek i 2-3 min.

Tillsätt **majs**, **vitlök**, **vatten*** [½ dl | 1 dl], **salt*** [½ tsk | 1 tsk] och en nypa **peppar***. Stek i ytterligare 3-4 min.



Stek nötfärs

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **nötfärs** med en nypa **salt*** under omrörning i 4-5 min, eller tills brynt.

VIKTIGT: Nötfärsen är färdiglagad när det är genomstekt och utan inslag av rosa.



Hacka gräslök

Grovhacka **gräslök**.

Rör i **ris** i stekpannan. Smaka av med **salt*** och **peppar***.



Förbered grönsaker

Tärna **paprika** och **tomat** i 2 cm stora bitar.

Grovhacka **lök**.

Häll av **majs**.

Finhacka eller pressa **vitlök**.



Servera

Lägg upp **piccadillo de carne** i skålar och toppa med en klick **gräddfil**. Garnera med **gräslök**.

Smaklig måltid!