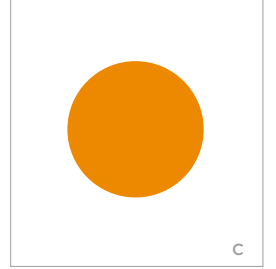




# Søt chilimarinert svinekjøtt med brokkolini & jasminris

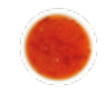
20-30 minutter



Jasminris



Soyasaus



Søt Chilisaus



Svinekam



Grønnsaksbuljong



Gulrot



Hvitløk



Ingefær



Lime



Koriander



Rødløk



Brokkolini

## La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

## Kjøkkenredskaper

Kjele, stekepanne, rivjern

## Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann

## Ingredienser

|                             | 2 P    | 4 P    |
|-----------------------------|--------|--------|
| Vann* (steg 1)              | 3 dl   | 6 dl   |
| Grønnsaksbuljong <b>10)</b> | 4 g    | 8 g    |
| Jasminris                   | 150 g  | 300 g  |
| Gulrot                      | 1 stk  | 2 stk  |
| Rødløk                      | 1 stk  | 2 stk  |
| Brokkolini                  | ½ stk  | 1 stk  |
| Hvitløk                     | 1 stk  | 2 stk  |
| Ingefær                     | ½ stk  | 1 stk  |
| Koriander                   | 1 pose | 1 pose |
| Lime                        | 1 stk  | 1 stk  |
| Svinekam                    | 250 g  | 500 g  |
| Søt chilisaus               | 40 g   | 80 g   |
| Soyasaus <b>11) 13)</b>     | 25 ml  | 50 ml  |

\*Basisvarer

## Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

|                    | Per 100 g       | Per porsjon 435 g |
|--------------------|-----------------|-------------------|
| Energi             | 549 kj/131 kcal | 2388 kj/571 kcal  |
| Fett               | 2 g             | 7 g               |
| Hvorav mettet fett | 1 g             | 3 g               |
| Karbohydrater      | 20 g            | 86 g              |
| Hvorav sukkerarter | 4 g             | 19 g              |
| Protein            | 9 g             | 40 g              |
| Fiber              | 1 g             | 5 g               |
| Salt               | 1,0 g           | 4,2 g             |

## Allergener

**10) Selleri 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.



## Kok ris

Kok opp en kjele med **vann\*** [3 dl | 6 dl] og **grønnsaksbuljong**.

Tilsett **ris**, rør godt og sett lokk på. Senk til lav varme og kok i 12 min. Fjern kjelen fra varmen og la hvile til servering.

**TIPS:** Ikke smugtitt - risen skal dampes!



## Bland saus

Bland **søt chilisaus**, **soyasaus**, **ingefær** og en stor skvett **limesaft**.

Krydre **grønnsakene** i stekepannen med en klype **salt\*** og **pepper\***. Overfør til en skål med lokk for å holde varmen.



## Forbered råvarer

Skjær **gulrot** i ½ cm tynne strimler.

Skjær **rødløk** i tynne skiver.

Skjær **brokkolini** [½ stk, 2P] i 3 cm store biter.

Finhakk **hvitløk**.

Riv **ingefær** [½ stk, 2P].

Grovhakk **koriander**. Skjær **lime** i båter.

Skjær **svinekjøtt** i 2 cm store biter på et eget skjærebrett.



## Stek kjøtt

Varm opp en skvett **olivenolje\*** i stekepannen på middels høy varme.

Stek **svinekjøtt** i 4-5 min. Tilsett **søt chilisaus** de siste 30 sek, og rør godt.

**VIKTIG:** Kjøttet er ferdig når det er gjennomstekt og uten antydning av rødt.



## Stek grønnsaker

Varm opp en skvett **olivenolje\*** i en stekepanne på middels høy varme.

Stek **gulrot**, **rødløk** og **brokkolini** i 3-4 min.

Tilsett **hvitløk** og stek i 1 min.



## Server

Fordel **ris** og **grønnsaker** på tallerkener.

Topp med **svinekjøtt** og **koriander**.

Server **limebåter** på siden.

## Velbekomme!

HELLO BROKKOLINI!

Brokkolini, også kalt babybrokkoli, ligner brokkoli, men har mindre buketter og en lengre, tynnere stilk.



## Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | [hei@hellofresh.no](mailto:hei@hellofresh.no)  
2021-U32