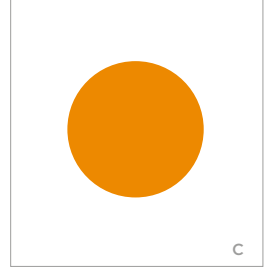




Sweet chilimarinerat fläskkött med broccolini och jasminris

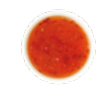
20-30 minuter



Jasminris



Sojasås



Sweet Chilisås



Fläskkotlett



Grönsaksbuljong



Morot



Vitlöksklyfta



Ingefära



Ekologisk Lime



Koriander



Rödlök



Broccolini

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, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Vatten* (steg 1)	3 dl	6 dl
Grönsaksbuljong 10	4 g	8 g
Jasminris	150 g	300 g
Morot	1 st	2 st
Rödlök	1 st	2 st
Broccolini	½ påse	1 påse
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Ingefära	½ st	1 st
Koriander	1 påse	1 påse
Lime, ekologisk	1 st	1 st
Fläskkotlett, skivad	250 g	500 g
Sweet chilisås	40 g	80 g
Sojasås 11 13	25 ml	50 ml

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 410 g
Energi	560 kJ/134 kcal	2296 kJ/549 kcal
Fett	2 g	8 g
Varav mättat fett	1 g	3 g
Kolhydrat	21 g	85 g
Varav sockerarter	4 g	18 g
Protein	8 g	35 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,9 g	3,5 g

Allergener

10 Selleri **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 | hej@hellofresh.se
2021-V42



Koka ris

Koka upp **vatten*** [3 dl | 6 dl] och **grönsaksbuljong** i en kastrull. Tillsätt **ris**, sänk till låg värme och sjud under lock i 12 min.

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

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Blanda sås

Blanda **sweet chilisås**, **sojasås**, **ingefära** och en generös skvätt **limejuice** medan du steker grönsakerna.

Smaksätt **grönsakerna** med en nypa **salt*** och **peppar***. Lägg över dem i en skål och täck för att hålla värmen.



Förbered råvaror

Skär **morot** i ½ cm tunna stavar.

Skiva **rödlök** tunt.

Skär **broccolini** [½ påse, 2P] i 3 cm stora bitar.

Finhacka **vitlök**. Riv **ingefära** [½ st, 2P].

Grovhacka **koriander**.

Dela **lime** i klyftor.

Tärna **köttet** i 2 cm stora bitar på en separat skärbräda.



Stek fläskkött

Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme. Stek **köttet** i 4-5 min, eller tills genomstekt.

Tillsätt **såsen** när det återstår 30 s av stektiden, och rör om tills den är uppvärmd och **ingefäran** inte längre är "rå".



Stek grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **morot**, **rödlök** och **broccolini** i 3-4 min.

Tillsätt **vitlök** och stek i 1 min.



Servera

Lägg upp **ris** och **vitlöksstekta grönsaker** i skålar. Skeda upp **sweet chilimarinerat fläskkött** och garnera med **koriander**. Servera med **limeklyftor**.

Smaklig måltid!

Hello broccolini!

Broccolini, även kallad babybroccoli liknar broccoli, men har mindre buketter och längre, tunnare stjälkar.