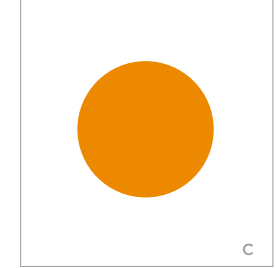




Teriyaki-glasert svinekam med cashewnøtter og ingefær

20-30 minutter



Jasminris



Svinekam



Ingefær



Rødløk



Gulrot



Grønne Bønner



Hvitløk



Lime



Soyasaus



Honning



Cashewnøtter

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.

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør, vann, sukker, hvetemel

Ingredienser

	2 P	4 P
Ingefær	1 stk	2 stk
Smør* (steg 1)	etter behov	etter behov
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Jasminris	150 g	300 g
Salt* (steg 1)	¼ ts	½ ts
Rødløk	1 stk	2 stk
Gulrot	2 stk	4 stk
Grønne bønner	150 g	300 g
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Lime	1 stk	1 stk
Svinekam	300 g	600 g
Vann* (steg 4)	2 ss	5 ss
Soyasaus 11) 13)	50 ml	100 ml
Honning	25 g	50 g
Sukker* (steg 4)	2,5 ss	5 ss
Hvetemel* 13) (steg 4)	1 ss	2 ss
Cashewnøtter 2)	20 g	40 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 555 g
Energi	548 kj/131 kcal	3040 kj/727 kcal
Fett	2 g	12 g
Hvorav mettet fett	1 g	3 g
Karbohydrater	19 g	108 g
Hvorav sukkerarter	6 g	33 g
Protein	8 g	44 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	1 g	5,4 g

Allergener

2) Nøtter 7) Melk 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.



Lag ingefærris

Skrell og riv **ingefær**.

Smelt en klatt **smør***, og en skvett **olivenolje*** i en stor kjele på middels varme.

Tilsett halvparten av **ingefær** og stek i 1-2 min.

Tilsett **vann*** [3 dl | 6 dl] og kok opp. Tilsett **ris** og **salt*** [¼ ts | ½ ts] og kok under lokk på lav varme i 12 min. Ta kjelen av varmen og la hvile under lokk i 10 min.



Lag teriyaki-saus

Tilsett **vann*** [2 ss | 5 ss], **soyasaus**, **honning** og **sukker*** [2,5 ss | 5 ss] i stekepannen og rør godt.

Bland **hvetemel*** [1 ss | 2 ss] og **vann*** [3 ss | 6 ss] i en liten skål og rør til det ikke er klumper.

Tilsett melblandingen i stekepannen og varm opp under omrøring i 3-4 min, for å unngå klumper.

TIPS: Hvis sausen blir for tykk, tilsett 1 ss vann.



Forbered grønnsaker

Skjær **rødløk** i 2 cm båter.

Skjær **gulrot** (uskrellet) i tynne halve skiver.

Rens **grønne bønner** og skjær i 2 cm store biter.

Press eller finhakk **hvitløk**. Skjær **lime** i båter.

Skjær **svinekam** i 3 cm store terninger på et eget skjærebrett.



Tilsett kjøtt og grønnsaker

Når **sausen** er ferdig, tilsett **svinekjøtt** og **grønnsaker** og rør godt.

Grovhakk **cashewnøtter**.



Stek kjøtt og grønnsaker

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

Stek **svinekjøtt** i 3-4 min. Overfør kjøttet til en tallerken og sett til side.

Senk til middels varme, tilsett en ny skvett **olivenolje*** og stek **grønne bønner**, **gulrot** og **løk** i 3-4 min.

Tilsett **hvitløk** og resterende **ingefær** og stek i ytterligere 1 min. Overfør grønnsakene til en skål og sett til side.



Server

Anrett **ris** i dype tallerkener og topp med **teriyaki-glasert svinekjøtt** med **grønnsaker**.

Strø over **cashewnøtter** og server **limebåter** på siden.

Velbekomme!



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U47