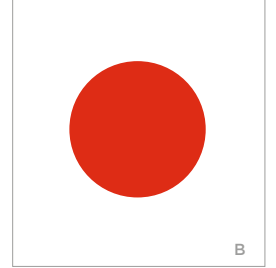




# Vietnamesisk-inspirert kjøttdeig med hvitløksris, mango, mynte & koriander

25-35 minutter



Mango



Hvitløk



Basmatiris



Chili



Lime



Ingefær



Soyasaus



Agurk



Gulrot



Kjøttdeig



Mynte & Koriander

## 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

Stekepanne, kjele, rivjern

## Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør, sukker, vann

## Ingredienser

	2 P	4 P
Hvitløk	2 stk	4 stk
Smør* <b>7)</b> (steg 1)	1,5 spsk	3 spsk
Basmatiris	100 g	200 g
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Chili <b>1)</b>	½ stk	1 stk
Lime	1 stk	1 stk
Ingefær	1 stk	1 stk
Sukker* (steg 3)	2 tsk	3 tsk
Soyasaus <b>11) 13)</b>	25 ml	50 ml
Olivenolje* (steg 3)	1 spsk	2 spsk
Kjøttdeig	250 g	500 g
Mango	½ stk	1 stk
Agurk	1 stk	1 stk
Gulrot	2 stk	3 stk
Mynte & koriander	1 pose	1 pose

\*Basisvarer

## Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 520 g
Energi	548 kj/131 kcal	2845 kj/680 kcal
Fett	6 g	30 g
Hvorav mettet fett	2 g	13 g
Karbohydrater	13 g	68 g
Hvorav sukkerarter	5 g	23 g
Protein	6 g	33 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,8 g	4,0 g

## Allergener

**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.



## Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | [hei@hellofresh.no](mailto:hei@hellofresh.no)  
2021-U29



## Kok hvitløksris

Finhakk **hvitløk**.

Smelt **smør\*** [1,5 spsk | 3 spsk] med en skvett **olivenolje\*** i en medium kjele ved middels varme.

Stek halvparten av **hvitløken** i 1-2 min, eller til gylden. Tilsett **ris**, **vann\*** [3 dl | 6 dl] og **salt\*** [¼ tsk | ½ tsk] i kjelen og kok opp. Senk til lav varme.

La småkoke under lokk i 10 min. Ta kjelen av varmen og la hvile under lokk i 10 min, eller til servering.



## Stek kjøttdeig

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

Brun **kjøttdeig** i 1-2 min. Tilsett marinaden og stek i 8-10 min.

**VIKTIG:** Kjøttdeigen er ferdig når kjøttet er gjennomstekt og uten antydninger av rødt.

### TIPS!

Skjær mango på langs ca. 1 cm fra midten, så unngår du kjernen. Skjær likt på andre siden, så du får 2 halve. Skjær fruktkjøttet i et kryssmønster og vend skallet. Vipps, så har du en skåret mango.



## Forbered grønnsaker

Halver **chili** [½ stk, 2P], fjern frøene og finhakk.

Skjær **lime** i båter.

Skrell og riv **ingefær** fint.



## Forbered frukt & grønt

Skrell og skjær **mango** [½ stk, 2P] i 1 cm store biter.

Skrell **agurk** i tynne, runde skiver.

Skrell og riv **gulrot**.

Finhakk **mynteblader** og **koriander**.



## Bland marinade

Bland **chili**, **limesaft** [1 spsk | 2 spsk], resterende **hvitløk**, **ingefær**, **sukker\*** [2 tsk | 3 tsk], **soyasaus**, **olivenolje\*** [1 spsk | 2 spsk] og en skvett **vann\*** i en skål.



## Server

Fordel **hvitløksris** i dype skåler toppet med **kjøttdeig**, **mango**, **gulrot**, **agurk**, **mynte** og **koriander**.

Drypp over **olivenolje\*** og krydre med **salt\*** og **pepper\***.

## Velbekomme!