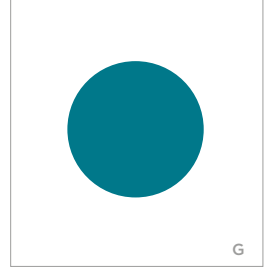




Vietnamesisk-inspirert kjøttdeig med hvitløksris, mango, mynte og koriander

25-35 minutter



-  Soyasaus
-  Basmatiris
-  Hvitløk
-  Chili
-  Lime
-  Ingefær
-  Mango
-  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

Kjele, stekepanne, rivjern

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør, sukker, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Hvitløksfedd	2 stk	4 stk
Smør* 7) (steg 1)	etter behov	etter behov
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Basmatiris	150 g	300 g
Salt* (steg 1)	¼ ts	½ ts
Chili 1)	½ stk	1 stk
Lime	1 stk	1 stk
Ingefær	1 stk	1 stk
Sukker* (steg 3)	2 ts	3 ts
Soyasaus 11) 13)	25 ml	50 ml
Olivenolje* (steg 3)	1 ss	2 ss
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 484 g
Energi	525 kJ/126 kcal	2546 kJ/609 kcal
Fett	4 g	18 g
Hvorav mettet fett	1 g	3 g
Karbohydrater	14 g	70 g
Hvorav sukkerarter	1,5 g	7 g
Protein	8 g	39 g
Fiber	1 g	4 g
Salt	0,9 g	4 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
2021-U47



Kok hvitløksris

Finhakk eller press **hvitløk**.

Smelt en klatt **smør*** med en skvett **olivenolje*** i en kjele ved middels varme.

Stek halvparten av **hvitløken** i 1-2 min.

Tilsett **vann*** [3 dl | 6 dl] og kok opp. Tilsett **ris** og **salt*** [¼ ts | ½ ts] og 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 **marinade** og stek i 8-10 min.

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

HELLO MANGO!

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. Og vipps - så har du en skåret mango.



Forbered grønnsaker

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

Skjær **lime** i båter.

Skrell og riv **ingefær** fint.



Forbered frukt og 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 ss | 2 ss], resterende **hvitløk**, **ingefær**, **sukker*** [2 ts | 3 ts], **soyasaus** og **olivenolje*** [1 ss | 2 ss] i en skål.



Server

Anrett **hvitløksris** i dype tallerkener og topp med **kjøttdeig**, **mango**, **gulrot**, **agurk**, **mynte** og **koriander**.

Drypp over en skvett **olivenolje*** og krydre med en klype **salt*** og **pepper***.

Velbekomme!