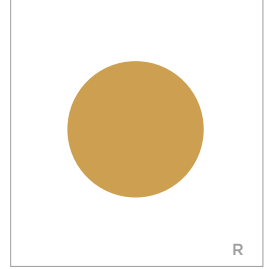




Vietnamesisk ryggbiff med mangosalsa, haricots verts och stekt lök

40-50 minuter • PREMIUM



-  Vitlösklyfta
-  Salladslök
-  Jasminris
-  Mango
-  Chili
-  Ekologisk Lime
-  Thaibasilika
-  Ingefära
-  Angus Ryggbiff
-  Sojasås
-  Haricots Verts
-  Lök

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.

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten, vetemjöl, socker

Ingredienser

	2 P	4 P
Angus ryggbiff	300 g	600 g
Vitlöksklyfta	2 st	3 st
Salladslök	2 st	3 st
Smör* 7) (steg 1)	efter smak och behov	
Vatten* (steg 1)	3 dl	6 dl
Jasminris	150 g	300 g
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Mango	½ st	1 st
Chili 🌶️	1 st	1 st
Thaibasilika	1 påse	1 påse
Lime, ekologisk	1 st	1 st
Ingefära	½ st	1 st
Haricots verts	150 g	300 g
Lök	1 st	2 st
Vetemjöl* 13) (steg 3)	1½ msk	3 msk
Socker* (steg 4)	2 tsk	3 tsk
Sojasås 11) 13)	½ paket	1 paket
Olivolja* (steg 4)	1 msk	2 msk
Vatten* (steg 4)	2 msk	4 msk

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 539 g
Energi	642 kJ/154 kcal	3459 kJ/827 kcal
Fett	6 g	32 g
Varav mättat fett	2 g	11 g
Kolhydrat	17 g	94 g
Varav sockerarter	4 g	21 g
Protein	8 g	41 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,3 g	1,8 g

Allergener

7) Mjölkl **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-V41



Koka ris

Ta fram **köttet** så det blir rumstempererat och krydda det med **salt*** på båda sidorna. Finhacka eller pressa **vitlök**. Skiva **salladslök** tunt.

Hetta upp en generös klick **smör*** och en skvätt **olivolja*** i en medelstor kastrull på medelvärme. Fräs **hälften** av både **vitlök** och **salladslök** i 1-2 min.

Tillsätt **vatten*** [3 dl | 6 dl] och koka upp. Tillsätt sedan **ris**, och **salt*** [¼ tsk | ½ tsk]. Sänk till medellåg värme och sjud under lock i 10 min.

Ta av från värme och låt vila under lock i 10 min.



Stek haricots verts

Skölj av stekpannan, och tillsätt **limejuice** [½ msk | 1 msk], **ingefära**, **socker*** [2 tsk | 3 tsk], **sojasås** [½ paket, 2P], **olivolja*** [1 msk | 2 msk], **vatten*** [2 msk | 4 msk], resterande **vitlök** och **chili**. Sjud på medelhög värme i 2-3 min, och lägg över glazen till en skål.

Skölj stekpannan, och hetta sen upp en skvätt **olivolja*** på medelhög värme. Stek **haricots verts** i 5-6 min, tills de har mjuknat. Krydda med **peppar***.



Förbered mangosalsa

Skala och tärna **mango** [½ st, 2P] i 1 cm stora bitar.

Halvera, kärna ur och finhacka **chili**.

Finhacka **thaibasilika**.

Skär **lime** i klyftor.

Riv **ingefära** (oskalad) [½ st, 2P].

Ansa **haricots verts**.

Blanda **mango**, resterande **salladslök**, en generös skvätt **limejuice**, **hälften** av **chilin**, en nypa **salt*** och **peppar***.



Stek ryggbiff

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en ny, stor stekpanna på hög värme. Bryn **köttet** i stekpannan i 1 min per sida. Sänk till medelhög värme och stek i 1-2 min per sida för medium rare.

TIPS: Stek i ytterligare 1-2 min om du vill ha köttet mer genomstekt.

Låt **köttet** vila i ett foliepaket i några minuter. **Köttet** kommer fortsätta tillagas något under tiden det vilar.



Stek lök

Skiva **lök** tunt. Dela skivorna och lägg ner dem i en skål. Krydda med **salt*** och **peppar*** och tillsätt **vetemjöl** [1½ msk | 3 msk]. Blanda så **löken** täcks.

Hetta upp en stor stekpanna på medelhög värme och tillsätt **olivolja*** så det täcker pannan. Stek **lök** i 4-5 min, tills gyllene och krispig. Lägg över till en tallrik med hushållspapper, och ställ åt sidan.

TIPS: Håll öga med lök så de inte bränns vid.



Servera

Skär **köttet** i tunna skivor.

Lägg upp **ryggbiff** och **haricots verts** på tallrikar. Ringla över **lime-** och **ingefärs**glaze på **köttet** och toppa med **mangosalsa**.

Toppa **haricots verts** med **stekt lök**. Servera **ris** vid sidan av i små skålar. Toppa **ris** och **mangosalsa** med **thaibasilika**.

Smaklig måltid!