Chili- og sojastegt torsk

med kokosris og mangosalsa

20-30 minutter

E

Basmatiris

Kokosmælk

Torsk

Koriander

Mango

Chili

Sød Chilisauce

Sojasauce

Lime

Rød Peberfrugt

Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter. Glem ikke at vaske hænder og køkkenredskaber umiddelbart efter håndtering af råt kød og rå fisk.

Køkkenredskaber

Gryde, rivejern, stegepande

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, vand

Ingredienser

	2P	4P
Kokosmælk	½ pakke	1 pakke
*Vand** (trin **1**)	2 dl	4 dl
Basmatiris	150 g	300 g
*Salt** (trin **1**)	¼ tsk	½ tsk
Mango	½ stk	1 stk
Rød peberfrugt	1 stk	2 stk
Chili	½ stk	1 stk
Koriander	1 pose	1 pose
Lime, økologisk	1 stk	2 stk
Torsk **4**)	250 g	500 g
Sød chilisauce	40 g	80 g
Sojasauce **11**) **13**)	25 ml	50 ml
*Vand** (trin **5**)	1 spsk	2 spsk

**Kolonialvarer*

Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Pr. 100 g	Pr. portion 494 g
Energi	515 kj/123 kcal	2547 kj/609 kcal
Fedt	2 g	11 g
Heraf mættet fedt	2 g	8 g
Kulhydrat	19 g	92 g
Heraf sukkerarter	6 g	28 g
Protein	7 g	34 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,6 g	3,1 g

Allergener

4) *fisk* **11**) *soja* **13**) *gluten*

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

5041 0826 *100% genbrugspapir*

Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | **hej@hellofresh.dk**

2021-U44

1

Kog kokosris

Bring **kokosmælk** [½ pakke, 2P] og **vand*** [2 dl | 4 dl] i kog i en gryde.

Tilsæt **ris** og **salt*** [¼ tsk | ½ tsk], skru ned til lav varme, og lad simre under låg i 15 min.

Tag gryden af varmen, og lad hvile under låg i 10 min, eller vandet er absorberet.

2

Forbered frugt og grønt

Skær **mango** [½ stk, 2P] i 1 cm tern.

Hak **peberfrugt** fint.

Hak **chili** [½ stk, 2P] fint.

Hak **koriander** groft.

Riv **limeskal** fint, og skær **lime** i både.

3

Lav mangosalsa

Bland **mango**, **peberfrugt**, **koriander**, **chili** og et skvæt **limesaft** i en skål, og krydr med et nip **salt***.

TIP: *Undlad at bruge chilien, hvis du ikke er til stærk mad.*

4

Steg fisk

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stor stegepande på middelhøj varme, når risene har 5 min tilbage.

Steg **fisk** i 2-4 min på hver side, eller indtil gennemstegt.

Krydr med et nip **salt*** og **peber***, og tag panden af varmen.

TIP: *Fisken er færdig, når kødet er mælkehvidt og mat.*

5

Tilsæt sauce

Tilsæt **sød chilisauce**, **sojasauce**, **vand*** [1 spsk | 2 spsk] og **limeskal**, og vend forsigtigt.

6

Server

Anret **kokosris** og **fisk** på tallerkener.

Øs resterende **chilisauce** fra panden over.

Top med **mangosalsa**.

Server med **limebåde**.

Velbekomme!