Kotlettstrimlor i kokosmjölk

med ris, mango- och jordnötssalsa

40-45 minuter

B

Jasminris

Paprika

Paprika

Salladslök

Ingefära

Vitlöksklyfta

Chili

Fläskkotlett Hel

Currypasta

Sojasås

Kokosmjölk

Mango

Jordnötter

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.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	300 ml	600 ml
Jasminris	150 g	300 g
Gul paprika	½ st	1 st
Röd paprika	1 st	2 st
Salladslök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Ingefära	10 g	20 g
Chili (stark!)	½ st	1 st
Fläskkotlett hel	300 g	600 g
Sojasås **11**) **13**)	1 paket	1 paket
Kokosmjölk	1-2 paket	1 paket
Currypasta **14**)	1 påse	1 påse
Mango	½ st	1 st
Jordnötter **1**)	20 g	40 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

**Skafferivaror*

Näringsvärde *(Beräknat på otillagade ingredienser)*

	PER 100 G	PER PORTION 625 G
Energi	580 kj/139 kcal	3621 kj/866 kcal
Fett	6 g	39 g
Varav mättat fett	4 g	26 g
Kolhydrat	14 g	85 g
Varav sockerarter	4 g	23 g
Protein	7 g	44 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,5 g	2,8 g

Allergier

1) *Jordnötter* **11**) *Soja* **13**) *Gluten* **14**) *Sulfiter*

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. 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**

2020-V18

1. Koka ris

Häll i kallt **vatten*** (se ingredienslistan), **jasminris** och en nypa **salt*** i en kastrull. Koka upp vattnet och sänk sedan till låg värme. Låt **riset** sjuda under lock i 12 min.

Ta kastrullen av värme och låt stå i 10 min under lock innan servering.

TIPS: *Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!*

2. Förbered grönsaker

Skiva både **paprikor** och **salladslök** tunt. Skala och riv sedan **vitlök** och **ingefära** [10 g, 2 pers | 20 g, 4 pers].

Kärna ur och finhacka **chili** [½ st, 2 pers].

Skär **kotlett** i 1 cm breda strimlor på en separat skärbräda.

3. Stek kotlettstrimlor

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stor stekpanna på medelvärme. Fräs **paprika** och **salladslök** i 5 min. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Sätt sedan åt sidan på en tallrik.

Häll i en till skvätt **olja*** i pannan och fräs **kotlettstrimlorna** i 4-5 min.

VIKTIGT: *Kotlettstrimlorna är färdiga när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.*

4. Låt sås sjuda

Tillsätt **ingefära**, **vitlök**, **sojasås**, **kokosmjölk**, **currypasta** (stark!), samt **paprika** och **salladslök** (igen) i stekpannan med **kotlettstrimlor**.

Låt sjuda tills **såsen** är uppvärmd, 3-4 min.

TIPS: *Currypastan är ganska stark så vi rekommenderar att du tillsätter den eftersmak.*

5. Laga mangosalsa

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

Grovhacka **jordnötter**.

Blanda **mango** och **jorndnötter** i en skål - detta är kvällens salsa.

6. Servera

Lägg upp **riset** i djupa tallrikar. Toppa med **kotlettstrimlor** i **kokossås**, **grönsaker** och **mangosalsa**. Avsluta med att strö över lite **chili** (stark!) på toppen.

Smaklig måltid!

TIPS!

Varför inte ta fram timern och låta barnen vara ansvariga för tillagningstiderna?