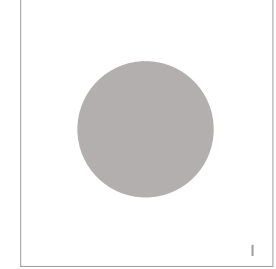




# Köttbullar i jordnötssås med paprika och morot

**BARNVÄNLIG** 30-35 minuter



-  Basmatiris
-  Nötfärs
-  Lök
-  Röd Paprika
-  Morot
-  Kokosmjölk
-  Jordnötssmör
-  Lime
-  Jordnötter
-  Koriander

## 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 med köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

### Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, rivjärn, skålar

### Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	300 ml	600 ml
Basmatiris	100 g	200 g
Nötfärs	250 g	500 g
Lök	1 st	2 st
Röd paprika	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Smör* 7)	efter behov	
Kokosmjölk	250 ml	500 ml
Jordnötssmör 1)	25 g	50 g
Lime	1 st	1 st
Jordnötter 1)	20 g	40 g
Koriander	1 påse	1 påse
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 538 G
Energi	656 kJ/157 kcal	3525 kJ/843 kcal
Fett	9 g	49 g
Varav mättat fett	5 g	29 g
Kolhydrat	11 g	57 g
Varav sockerarter	4 g	24 g
Protein	7 g	39 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,1 g	0,4 g

### Allergener

1) Jordnötter 7) Mjök

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener och eventuella spår av 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](mailto:hej@hellofresh.se)



## 1. Koka ris

Häll i kallt **vatten\*** (se ingredienslistan), **basmatiris** och en nypa **salt\*** i kastrullen. Koka upp vattnet, sätt på locket och sänk sedan till låg värme. Låt **riset** sjuda i 10 min.

Ta sedan kastrullen av värme och låt stå under lock i 10 min till, eller tills vattnet har absorberats.



## 4. Koka jordnötssås

Smält en klick **smör\*** med en skvätt **olivolja\*** i samma stekpanna som innan. Fräs **lök** i 5-6 min.

Tillsätt **paprika** och fräs i 3-4 min.

Tillsätt **köttbullarna**, **kokosmjölk** och **jordnötssmör** och låt sjuda i 2-3 min.

**VIKTIGT:** Köttbullarna är färdiglagade när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.

### HELLO JORDNÖTSSÅS!

Imponerade du på barnen med jordnötssåsen? Den passar också till pasta, lövbiff, grillspett, färska vårrullar, halloumigryta, och givetvis kyckling.



## 2. Stek köttbullar

Blanda **nötfärs**, en stor nypa **salt\*** och **peppar\*** i en bunke.

Rulla 1 msk av **färsen** till en liten köttbulle. Lägg den på en tallrik och fortsätt med resten av **färsen** - det blir ca 6 st/person.

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stekpanna på medelhög värme. Stek **köttbullarna** i 5-6 min, eller tills de fått fin stekyta. Lägg dem på en tallrik - de färdiglagas senare i steg 4.



## 5. Hacka koriander & jordnötter

Dela **lime** i klyftor.

Grovhacka **jordnötter** och **koriander**.

Smaksätt **jordnötssåsen** med **limejuice**, en nypa **salt\*** och **peppar\***.



## 3. Förbered grönsaker

Skiva **lök** tunt.

Kärna och skär **paprika** i tunna skivor.

Riv oskalad **morot**.



## 6. Servera

Fördela **riset**, **grönsaker** och **köttbullar** i **jordnötssås** mellan era tallrikar.

Toppa med **jordnötter** och **koriander** och servera med **limeklyftor** vid sidan av.

**Smaklig måltid!**