Marinerade halloumispett

med körsbärstomater, vildris och gurkdressing

SNABBLAGAD 20-25 minuter med förvärmd ugn (200°C)

K

Basmati Vildris

Grönsaksbuljong

Halloumi

Körsbärstomater

Kryddmix

Zucchini

Gurka

Paprika

Citron

Gräddfil

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Skärbräda, kastrull, bakplåt, skål, grillspett

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, socker

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten* (till ris)	250 ml	500 ml
Basmati vildris	100 g	200 g
Grönsaksbuljong **10**)	4 g	8 g
Halloumi **7**)	200 g	400 g
Körsbärstomater	1 paket	1 paket
Zucchini	1 st	2 st
Central American Style kryddmix (stark!)	8 g	16 g
Olivolja* (till marinaden)	2 msk	4 msk
Socker*	2 tsk	4 tsk
Gurka	1 st	1 st
Paprika	1 st	1 st
Citron	½ st	1 st
Gräddfil **7**)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

**Skafferivaror*

Näringsvärde *(Beräknat på otillagade ingredienser)*

	PER 100 G	PER PORTION 684 G
Energi	497 kj/119 kcal	3400 kj/813 kcal
Fett	7 g	45 g
Varav mättat fett	3 g	19 g
Kolhydrat	10 g	65 g
Varav sockerarter	3 g	22 g
Protein	5 g	33 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,6 g	4,1 g

Allergier

7) *Mjölk* **10**) *Selleri*

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.

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, **rotselleri**, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | **hej@hellofresh.se**

2020-V25

HelloFRESH

1. Koka ris

- Sätt ugnen på 200°C.
- Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan), **ris** och **grönsaksbuljong** i en kastrull under lock på hög värme.
- Sänk till medellåg värme och låt sjuda under lock i 10 min.
- Ta kastrullen av värme och låt stå under lock i ytterligare 10 min, eller tills **riset** är mjukt och vätskan absorberad.

2. Förbered spett

- Tärna **halloumi** i 4 cm stora bitar.
- Trä **körsbärstomater** och **halloumibitar** på spetten - räkna med två spett per person.
- Lägg **spetten** på en plåt med bakplåtspapper.
- Skär **zucchini** i 2 cm breda halvmånar.
- Lägg **zucchini** bredvid spetten på plåten och ringla över **olivolja***. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

3. Blanda marinad

- Blanda **Central American Style kryddmix (stark!)**, **olivolja***, en nypa **socker***, **salt*** och **peppar*** i en skål.
- Skeda **marinaden** över **spetten**.
- Tillaga **spetten** och **zucchinin** i ugnen i 10-15 min.

4. Förbered grönsaker

- Finhacka **gurka**.
- Kärna ur och skär **paprika** i små bitar.
- Dela **citron** i klyftor.

5. Blanda gurkdressing

- Blanda **gurka**, **gräddfil**, en skvätt **citronjuice**, en nypa **salt*** och **peppar*** till en dressing.

6. Servera

- Fördela **riset** och **spetten** mellan era tallrikar och toppa med en klick **gurkdressing**. Servera med **citronklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!

HELLO VILDRIS!

Vildris är faktiskt inte ris, utan ett långsmalt, brunsvart frö som kommer från ett slags gräs. Det har lite extra tuggmotstånd, en mustig arom och smak, och blandas oftas upp med vitt långkornigt ris.