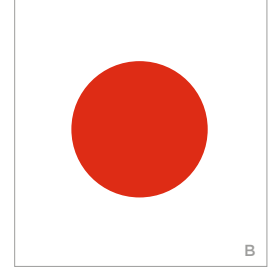




# Pankopanerat fläskkött

med vitlöksris, broccoli och asiatisk majodressing

25-30 minuter



B



Vitlöksklyfta



Basmatiris



Morot



Broccoli



Fläskkotlett Hel



Asiatisk Dressing



Majonnäs



Panko Ströbröd



Sesamfrön

## 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, vitlökspress, djupa tallrikar

### Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten, ägg

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vitlöksklyfta	3 st	6 st
Smör* 7)	20 g	40 g
Basmatiris	100 g	200 g
Vatten* (steg 1)	350 ml	700 ml
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Morot	1 st	2 st
Broccoli	1 st (liten)	1 st (stor)
Fläskkotlett hel	1 paket	1 paket
Asiatisk dressing 3) 11) 13)	20 g	40 g
Majonnäs 8) 9)	50 g	100 g
Ägg* 8)	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Sesamfrön 3)	1 paket	1 paket
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 474 G
Energi	721 kJ/173 kcal	3416 kJ/817 kcal
Fett	9 g	43 g
Varav mättat fett	3 g	12 g
Kolhydrat	13 g	60 g
Varav sockerarter	2 g	9 g
Protein	10 g	45 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,7 g	3,5 g

### Allergener

3) Sesam 7) Mjöl 8) Ägg 9) Senap 11) Soja 13) Gluten

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



## 1. Koka vitlöksris

Pressa eller finhacka **vitlök**. Smält **smör**\* och en skvätt **olivolja**\* i en kastrull. Fräs **hälften** av **vitlöken** i 1-2 min.

Tillsätt **basmatiris**, **vatten**\* (se ingredienslistan) och **salt**\* och koka upp. Sätt på ett lock, sänk till låg värme och låt **riset** sjuda i 10 min.

Ta sedan av kastrullen från värmen och behåll locket på. Låt stå i ytterligare 10 min, eller tills **riset** är mjukt och vattnet har absorberats.

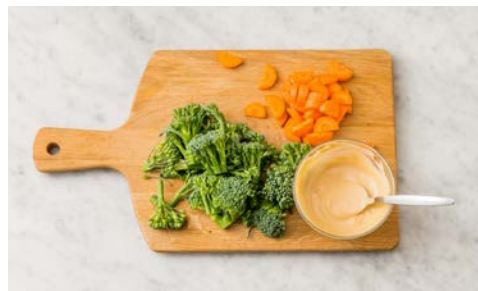


## 4. Panera kött

Ta fram två djupa tallrikar. Vispa upp **ägg**\* med en gaffel i den första. Blanda **panko** med **salt**\* [¼ tsk, 2 pers | ½ tsk, 4 pers] i den andra.

Vänd **köttstrimlorna** först i **ägg**\* så de täcks helt, sedan i **pankoblandningen**. Pressa paneringen mot **köttet** så att den fastnar.

Lägg över **strimlorna** på en tallrik och ställ åt sidan.



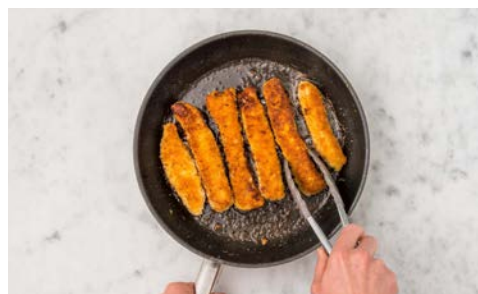
## 2. Förbered råvaror

Skär oskalad **morot** i halvmånar.

Dela **broccoli** i små buketter.

Skär **köttet** i 2 cm tjocka strimlor på en separat skärbräda.

Blanda **asiatisk dressing** med **majonnäs** i en liten skål.



## 5. Stek kött

Hetta upp en generös skvätt **olja**\* i stekpannan på medelhög värme. Stek **köttet** i 3-4 min på varje sida, eller tills det är genomstekt och paneringen är gyllene.

**VIKTIGT:** Fläskstrimlorna är färdiglagad när köttet är vitt och utan inslag av rosa.



## 3. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja**\* i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **morot** och **broccoli** i 5-6 min.

Tillsätt återstående **vitlök** och krydda med en nypa **salt**\* och **peppar**\*.

Lägg över **grönsakerna** i en skål och håll varma under lock eller aluminiumfolie.

**TIPS:** Tillsätt en skvätt vatten för att få grönsakerna att bli klara fortare.



## 6. Servera

Fördela **vitlöksris**, **pankopanerat fläskkött** och **vitlöksgrönsaker** mellan era tallrikar.

Ringla över **asiatisk majonnäs dressing** och toppa med **sesamfrön**.

## Smaklig måltid!

### HELLO SESAMFRÖN!

Någonsin funderat på var sesamfrön kommer från? De växer i frökapslar på ett slags gräs i bl.a. Asien, Nord- och Sydamerika, och skördas för hand.