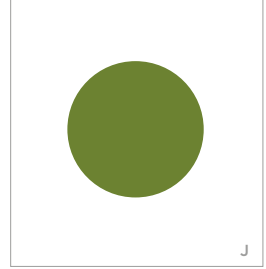




Thai-inspirerad rissallad med räkor och avokado

20-25 minuter • Laga mig först



Basmatiris



Morot



Paprika



Avokado



Koriander



Lime



Chili



Sojasås



Honung



Vitlösklyfta



Räkor

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, bunke, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	250 ml	500 ml
Basmatiris	100 g	200 g
Morot	2 st	3 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Paprika	1 st	2 st
Chili (stark!)	½ st	1 st
Avokado	1 st	2 st
Koriander	1 påse	1 påse
Lime	1 st	2 st
Sojasås 11) 13)	25 ml	50 ml
Honung	25 g	50 g
Räkor 4) 5)	150 g	300 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 450 G
Energi	435 kJ/104 kcal	1956 kJ/468 kcal
Fett	2 g	10 g
Varav mättat fett	1 g	3 g
Kolhydrat	14 g	65 g
Varav sockerarter	5 g	21 g
Protein	5 g	21 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,4 g	1,9 g

Allergier

4) Fisk 5) Kräftdjur 11) Soja 13) Gluten

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



1. Koka ris

Häll i kallt **vatten*** (se ingredienslistan), **basmatiris** 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 under lock tills servering.



4. Stek räkor

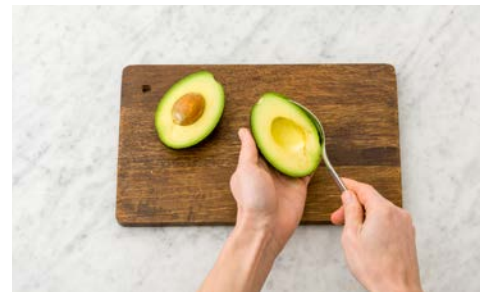
Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme.

När pannan är varm, stek **räkorna** tillsammans med **vitlöken** under omrörning i 3-4 min.

VIKTIGT: Räkorna är färdiglagade när köttet är vitt och ogenomskinligt.

POPULÄRA PAPRIKA!

Hej och hå som det kan gå! På grund av en dubbelbokning missade tyvärr vår populära paprika denna plåtningen. Men var inte orolig, hon följer så klart med i din kassen!



2. Förbered frukt & grönt

Skala och grovriv **morot**.

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

Tärna **avokado**.

Grovhacka **koriander** (spara lite till garnering).

Halvera **lime** och dela ena **halvan** i klyftor.



5. Blanda rissallad

Blanda **riset** tillsammans med **paprika**, **morotsstrimlor**, **hälften** av **koriandern** och finhackad **chili (stark!)** i en bunke.

Tillsätt **dressingen** och blanda väl. Smaka av och krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** om det behövs.



3. Blanda dressing

Blanda **sojasås**, **honung**, en generös skvätt **limejuice**, en nypa **salt*** och **peppar*** till en dressing.



6. Servera

Fördela **riset** mellan era tallrikar, toppa med **räkor** och **avokado**.

Garnera med **koriander** och **chili**, och servera med **limeklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!