

Fylld ananas med räkor och thairis

4 port.

Ingredienser:

2 dl räkor
2 msk olja
1 msk vitlök, hackad
2 st färsklök, med blast
3 st ägg, lätt vispade
4 dl ris, kokt
2 msk sojasås
1 msk fisksås
2 st ananas
2 msk kokos
1 st chili, röd

Gör så här:

Halvera ananasarna och gröp ur fruktköttet. Skär fruktköttet i bitar. Skiva lökarna och strimla blasten på längden. Stek vitlöken och den skivade gula löken i oljan på ganska hög värme i ca 10 sekunder, tills den börjar dofta. Tillsätt äggen och rör runt tills de nästan stelnat. Minska värmen och tillsätt ris, soja, fisksås, kokos och ananas. Vill man ha en ljusare rätt serverar man sojan vid sida om. Lägg i räkorna och rör om tills allt är genomvarmt. Fördela riset i de urgröpta ananaserna och dekorera med strimlad chili och den gröna strimlade löken.



Fylld ananas med räkor och thairis

4 port.

Ingredienser:

2 dl räkor
2 msk olja
1 msk vitlök, hackad
2 st färsklök, med blast
3 st ägg, lätt vispade
4 dl ris, kokt
2 msk sojasås
1 msk fisksås
2 st ananas
2 msk kokos
1 st chili, röd

Gör så här:

Halvera ananasarna och gröp ur fruktköttet. Skär fruktköttet i bitar. Skiva lökarna och strimla blasten på längden. Stek vitlöken och den skivade gula löken i oljan på ganska hög värme i ca 10 sekunder, tills den börjar dofta. Tillsätt äggen och rör runt tills de nästan stelnat. Minska värmen och tillsätt ris, soja, fisksås, kokos och ananas. Vill man ha en ljusare rätt serverar man sojan vid sida om. Lägg i räkorna och rör om tills allt är genomvarmt. Fördela riset i de urgröpta ananaserna och dekorera med strimlad chili och den gröna strimlade löken.



Fylld ananas med räkor och thairis

4 port.

Ingredienser:

2 dl räkor
2 msk olja
1 msk vitlök, hackad
2 st färsklök, med blast
3 st ägg, lätt vispade
4 dl ris, kokt
2 msk sojasås
1 msk fisksås
2 st ananas
2 msk kokos
1 st chili, röd

Gör så här:

Halvera ananasarna och gröp ur fruktköttet. Skär fruktköttet i bitar. Skiva lökarna och strimla blasten på längden. Stek vitlöken och den skivade gula löken i oljan på ganska hög värme i ca 10 sekunder, tills den börjar dofta. Tillsätt äggen och rör runt tills de nästan stelnat. Minska värmen och tillsätt ris, soja, fisksås, kokos och ananas. Vill man ha en ljusare rätt serverar man sojan vid sida om. Lägg i räkorna och rör om tills allt är genomvarmt. Fördela riset i de urgröpta ananaserna och dekorera med strimlad chili och den gröna strimlade löken.



Fylld ananas med räkor och thairis

4 port.

Ingredienser:

2 dl räkor
2 msk olja
1 msk vitlök, hackad
2 st färsklök, med blast
3 st ägg, lätt vispade
4 dl ris, kokt
2 msk sojasås
1 msk fisksås
2 st ananas
2 msk kokos
1 st chili, röd

Gör så här:

Halvera ananasarna och gröp ur fruktköttet. Skär fruktköttet i bitar. Skiva lökarna och strimla blasten på längden. Stek vitlöken och den skivade gula löken i oljan på ganska hög värme i ca 10 sekunder, tills den börjar dofta. Tillsätt äggen och rör runt tills de nästan stelnat. Minska värmen och tillsätt ris, soja, fisksås, kokos och ananas. Vill man ha en ljusare rätt serverar man sojan vid sida om. Lägg i räkorna och rör om tills allt är genomvarmt. Fördela riset i de urgröpta ananaserna och dekorera med strimlad chili och den gröna strimlade löken.

