

Wok med köttfärs, ananas & krispiga grönsaker!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Wok med köttfärs, ananas & krispiga grönsaker

4 port.

Ingredienser:

400 g färs, bland- eller nötfärs
1 burk kokosmjölk
olja, till stekning
0,5 st ananas, färsk, ät mogen
125 g minimajs
150 g sugarsnaps
1 st spetspaprika, röd
1 st chilifrukt, färsk
4 klyftor vitlök, pressade eller hackade
2 st salladslökar
3 msk soja japansk
2 msk fisksås
salt o peppar
0,5 msk sambal oelek

Vid servering

kockt ris
0,5 st ananas, färsk, ät mogen

Gör så här:

Koka riset enl. anvisningarna på förpackningen.

Skala och tärna ananasen. Spara hälften till servering.

Skölj alla grönsaker. Kärna ur och hacka chilin o paprikan. Dela sugarsnaps, minimajs och salladslök i lagom bitar.

Woka alla grönsakerna med vitlöken i olja i någon minut. Tillsätt nötfärsen och stek tills genomstekt.

Tillsätt ananasen, soja, fisksås, sambal oelek och kokosmjölken. Smaka av med salt och peppar. Servera med ris och tärnad ananas.