

wok med köttfärs, ananas & krispiga grönsaker

4 port.

Ingredienser:

400 g färs, nötfärs eller bland-
1 burk kokosmjölk
olja, till stekning
0,5 st ananas, färsk, ätmogen
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

kokt ris
0,5st ananas, färsk, ätmogen

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.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT!

www.hebe.se

wok med köttfärs, ananas & krispiga grönsaker

4 port.

Ingredienser:

400 g nötfärs
1 burk kokosmjölk
olja, till stekning
0,5 st ananas, färsk, ätmogen
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

kokt ris
0,5st ananas, färsk, ätmogen

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.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT!

www.hebe.se

wok med köttfärs, ananas & krispiga grönsaker

4 port.

Ingredienser:

400 g nötfärs
1 burk kokosmjölk
olja, till stekning
0,5 st ananas, färsk, ätmogen
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

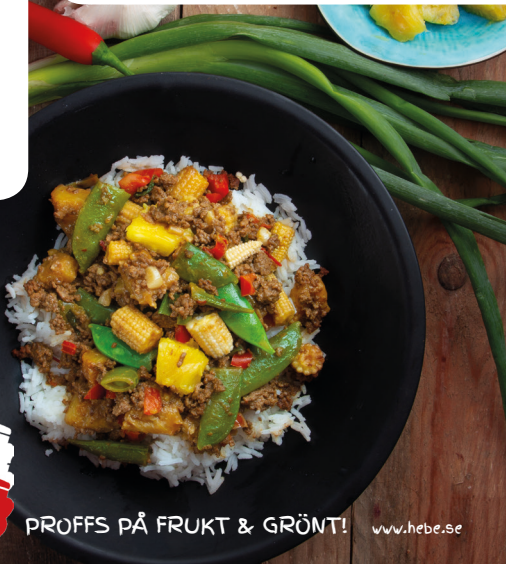
Vid servering

kokt ris
0,5st ananas, färsk, ätmogen

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.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT!

www.hebe.se

wok med köttfärs, ananas & krispiga grönsaker

4 port.

Ingredienser:

400 g nötfärs
1 burk kokosmjölk
olja, till stekning
0,5 st ananas, färsk, ätmogen
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

kokt ris
0,5st ananas, färsk, ätmogen

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.



PROFFS PÅ FRUKT & GRÖNT!

www.hebe.se