



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Asiatisk kalkonfärs med kimchi och risnudlar

Kimchi

Tomatpuré 1 förp
 Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
 Malen ingefära 1 påse
 Chili flakes ½-1 förp
 Vitlök 1 klyfta
 ● Socker ½ msk
 ● Salt 1 krm
 Salladskål 300 g

Kalkonfärs

Salladslök ¾ förp
 ● Olja 1 msk
 Kalkonfärs 300 g
 ● Salt 2 krm
 Malen ingefära 1 påse
 Vitlök 2 klyftor
 ● Vatten 1 dl
 Kycklingbuljong ½ påse
 ● Socker 1 ts

Till servering

Risnudlar ½ förp
 Koriander 20 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Vatten

1. Koka upp vatten i en kastrull till nudelkoket i steg 3.
2. **Kimchi:** Blanda tomatpuré, vitvinsvinäger, malen ingefära, chili flakes (efter smak), pressad vitlök, socker och salt i en bunke. Strimla salladskål och lägg i bunken med dressing. Blanda väl.
3. Koka risnudlar enligt anvisning på förpackningen. Spola sedan kallt.
4. **Kalkonfärs:** Skär salladslök i stavar. Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Fräs kalkonfärs med salt på hög värme ca 4 min. Tillsätt salladslök, malen ingefära, pressad vitlök, vatten, kycklingbuljong och socker. Fräs ytterligare ca 3 min, tills färsen är helt genomstekt.
5. Servera asiatisk kalkonfärs med kimchi och risnudlar. Toppa med koriander.