



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

## Koreansk bowl med sojastekt nötfärs och syrlig rödkålssallad

### Bowl

Jasminris, (ca 1½ dl) 115 g  
Morot 1 st  
Mixsallad 50 g

### Syrlig rödkålssallad

Rött äpple ½ st  
Rödkål 200 g  
Vitvinsvinäger 15ml 1 påse  
Srirachasås ½ förp

### Bulgogifärs

Rött äpple ½ st  
Rödlök ½ st  
Vitlök 1 klyfta  
Japansk soja 1 msk  
Malen ingefära ½ tsk  
● Olivolja ½ tsk  
Nötfärs 250 g

### Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Svartpeppar

**1. Bowl:** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen. Grovriv morot.

**2. Syrlig rödkålssallad:** Grovriv rött äpple och strimla rödkål. Lägg i en salladsskål och blanda med vitvinsvinäger och srirachasås. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

**3. Bulgogifärs:** Dela rött äpple och rödlök i mindre bitar. Lägg i en mixerbunke och tillsätt pressad vitlök, japansk soja och malen ingefära. Mixa till en slät marinad med en stavmixer.

**4.** Hetta upp olivolja i en stekpanna och bryn nötfärs ca 3 min. Häll på marinaden och stek ytterligare ca 2 min, tills det mesta av marinaden kokat in och färsen är helt genomstekt.

**5.** Fördela nykokt jasminris, bulgogifärs, syrlig rödkålssallad, morötter och mixsallad i två djupa tallrikar. Servera direkt!