



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

Syrlig rödkålssallad

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

Bowl

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

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!