



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

Sweet and sour turkey - kalkonfärs med färsk ingefära och chili

Sötsur sås

Japansk soja 2 msk
Sesamolja ½ påse
● Balsamvinäger ½ msk
● Socker ½ msk

Kalkonfärs

Ingefära ½ bit
Vitlök 1 klyfta
Morötter 200 g
Rödlök 1 st
Sesamolja ½ påse
Chili flakes 1 krm
Kalkonfärs 300 g
● Salt 2 krm

Basmatiris

Basmatiris 1 dl

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Salt,
Socker

1. **Basmatiris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Sötsur sås:** Vispa ihop japansk sojasås, sesamolja, balsamvinäger och socker i en skål, tills sockret lösts upp.
3. **Kalkonfärs:** Skala och finhacka ingefära och vitlök. Skala och grov riv moröt. Klyfta rödlök.
4. Hetta upp sesamolja i en stekpanna och stek vitlök, ingefära och chili flakes (efter egen smak) några sekunder. Tillsätt kalkonfärs och rödlök, fräs ytterligare ca 4 min. Krydda med salt. Häll på den sötsura såsen och rör ner morötterna.
5. Låt sjuda ca 2 min, tills färsen är helt genomstekt. Späd med lite vatten om kalkonfärsen upplevs torr.
6. Servera sötsur kalkonfärs med nykokt basmatiris.