



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 1 tsk
● Balsamvinäger ½ msk
● Socker ½ msk

Kalkonfärs

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

Basmatiris

Basmatiris 1 dl

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Olja, 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 grovriv morot. Klyfta rödlök.

4. Hetta upp neutral olja 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.