



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 kalkonbowl med fullkornsris

Kalkonbowl

Morot 1 st
Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Koriander 20 g
Sesamolja 1 tsk
Kalkonfärs 300 g
● Vatten ½ dl
Kycklingbuljong ½ påse
Soja- och ingefärssås 1 förp
Srirachasås ½ förp

Till servering

Fullkornsris 1 dl
Snackgurka 1 st
Lime 1 st

Att ha hemma ●
Vatten

1. Koka fullkornsris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skala och grovriv morot. Finhacka gul lök och finriv vitlök. Skiva snackgurka tunt, gärna på mandolin. Grovhacka koriander.
3. **Kalkonbowl:** Hetta upp sesamolja i en rymlig stekpanna. Fräs gul lök ca 2 min. Blanda ner vitlök, kalkonfärs och morötter, fräs ytterligare ca 5 min, tills färsen är helt genomstekt.
4. Tillsätt vatten, kycklingbuljong, soja- och ingefärssås och srirachasås (efter egen smak). Koka upp och låt sjuda tills vätskan kokat in något. Ta från plattan och blanda ner hackad koriander.
5. Klyfta lime. Fördela fullkornsris, färs och gurka i två skålar. Servera med limeklyftor.