



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Vietnamesisk burrito med stegt svinekød og mango

Det skal du bruge

135 g basmatiris
½ stk skalotteløg
¾ stk ingefær
½ stk mango
¼+¼ stk lime
1 stk gulerod
1 pakke koriander, frisk
300 g hakket gris & kalv
1 fed hvidløg
1 spsk sojasauce
½ tsk sambal oelek
4 stk tortilla-wraps
50 g salatmix toscana

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Pil og hak løg fint. Skræl og riv ingefær. Skær skindet af mangoen og skær den i tern. Skyl lime og riv skallen fint og del derefter i 2.
- 3** **Gulerodssalat:** Skræl og riv gulerod groft og hak koriander. Læg det i en skål og bland med limeskal, saft fra den ene del lime og halvdelen af ingefæren. Smag til med salt og peber.
- 4** **Kødfyld:** Kom lidt olie på en pande. Brun kødet ved høj varme ca. 5 min. Tilsæt løg, resten af ingefæren, 1 tsk sukker og pres hvidløg i. Steg videre ca. 3 min. Tilføj soja, sambal oelek og saft fra resten af limen og steg yderligere ca. 2 min. Smag til med salt og peber.
- 5** Bland de kogte ris i kødet og rør det godt sammen. Kom blandingen i en skål. Tør panden af og varm tortillas på panden **TIP:** Du kan i stedet varme tortillas i mikroovn.
- 6** Fyld de varme tortillas med salatmix, kødfyld, gulerodssalat og mango. Rul dem sammen og spis dem varme.

Allergener

Gluten, Hvede, Soja

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.760 kJ / 899 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 23,6 g
heraf mættede fedtsyrer 6,8 g

Kulhydrat 125,0 g
heraf sukkerarter 18,5 g

Protein 46,7 g

Salt 3,4 g

Kostfibre 4,8 g