



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

14

## Bulgogibowl med sojastekt nötfärs och syrlig rödkålssallad

### Syrlig rödkålssallad

Rött äpple ½ st  
Rödkål 200 g  
Srirachasås ½ förp  
🏠 Olivolja 1 tsk  
🏠 Vitvinsvinäger 1 msk  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

### Bowl

Jasminris 1 dl  
Morot 1 st  
Mixsallad 30 g  
Japansk soja 1 msk

### Bulgogifärs

Rött äpple ½ st  
Rödlök ½ st  
Vitlök 1 klyfta  
Japansk soja 1 msk  
Malen ingefära ½ tsk  
Nötfärs 250 g  
🏠 Olivolja ½ tsk

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Syrlig rödkålssallad:** Gro riv rött äpple och strimla rödkål. Lägg i en salladsskål och blanda med olivolja, vitvinsvinäger och srirachasås. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
3. Gro riv morot. Häll upp japansk soja i en liten skål.
4. **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.
5. 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.
6. Fyll botten av två skålar eller djupa tallrikar med nykokt jasminris. Fördela bulgogifärs, syrlig rödkålssallad, morötter och mixsallad i skålarna. Servera med japansk soja.