



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

16

Sötsur kalkonfärs med färsk ingefära och chili

Sötsur sås

Japansk soja 2 msk
Sesamolja 1 tsk
🏠 Balsamvinäger 1 msk
🏠 Socker ½ msk

Kalkonfärs

Ingefära ½ bit
Vitlök 1 klyfta
Morot 2 st
Rödlök 1 st
Chili flakes 1 krm
Kalkonfärs 300 g
🏠 Neutral olja ½ tsk
🏠 Salt 2 krm

Till servering

Basmatiris 1 dl

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Sötsur sås:** Vispa ihop japansk soja, balsamvinäger, sesamolja 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 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.