



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 sojasås 1 msk

Bulgogifärs

Rött äpple ½ st
Rödlök ½ st
Vitlök 1 klyfta
Japansk sojasås 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. Fördela nykokt jasminris, bulgogifärs, syrlig rödkålssallad, morötter och mixsallad i två djupa tallrikar. Servera med japansk soja.