



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

15

Koreansk kalkonbowl

Kalkonbowl

Morot 1 st
Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Koriander 20 g
Sesamolja 1 tsk
Kalkonfärs 300 g
Kycklingbuljong ½ påse
Japansk sojasås 1 msk
Srirachasås ½ förp

🏠 Vatten 1 dl
🏠 Socker ½ tsk

Till servering

Fullkornsris 1 dl
Snackgurka 1 st
Lime 1 st

1. Koka fullkornsris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skala morot och grov riv. 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, japansk soja, srirachasås och socker. Koka upp och låt sjuda tills vätskan kokat in. Ta från plattan och blanda ner hackad koriander.
5. Klyfta lime. Fördela fullkornsris, färs och gurka i två skålar. Servera med limeklyftor.