



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

## Kōttfärsyakiniku med sesamfrön

### Kōttfärsyakiniku

Ingefära ½ bit  
Bananschalottenlök 1 st  
Sesamolja 1 tsk  
Nōtfärs 250 g  
Vitlök 1 klyfta  
Japansk soja 2 msk  
🏠 Vatten 1 dl  
🏠 Socker ½ tsk  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

### Till servering

Fullkornsrís 1 dl  
Broccoli 1 st  
Salladslök 1 förp  
Sesamfrön 1 förp  
Srirachasås ½ förp

1. Koka fullkornsrís enligt anvisning på förpackningen.
2. **Kōttfärsyakiniku:** Skala och finriv ingefära (ca 1 msk). Finhacka schalottenlök. Hetta upp sesamolja i en stekpanna eller wok. Fräs schalottenlök och nōtfärs ca 5 min.
3. Skär broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Koka upp lättsaltat vatten (se tips!) i en kastrull och koka broccoli ca 2 min.
4. **Kōttfärsyakiniku:** Blanda ner riven ingefära, pressad vitlök, japansk soja, vatten och socker till stekpannan. Låt allt koka ihop ca 1 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. Strimla salladslök. Toppa kōttfärsyakiniku med salladslök och sesamfrön. Servera med fullkornsrís, broccoli och srirachasås.

**TIPS!** Det går även bra att steka broccolin ca 3 min i lite neutral olja. Det funkar även fint att blanda ner lite srirachasås i steg 4 om du önskar.