



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

Kōttfärsyakiniku med sesamfrön

Kōttfärsyakiniku

Ingefära ½ bit
Bananschalottenlök 1 st
Sesamolja 1 tsk
Nōtfärs 250 g
Vitlök 1 klyfta
Soja- och ingefärssås 1 förp
● Vatten ½ dl

Till servering

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

Att ha hemma ●

Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Koka fullkornsris 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 pressad vitlök och riven ingefära. Tillsätt soja- och ingefärssåsen och vatten, 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 fullkornsris, 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.