

Kinesiska köttbullar

Total tid **25 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.274 kJ / 782 kcal

Fett: **39,1 g** Protein: **42,9 g**
Kolhydrater: **63,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	glasnudlar (½ paket)
2	schalottenlökar
15 g	ingefära
0,5	chilipeppar
3,5	vitlösklyftor
2,5 msk	olja
1 msk	salladslök (hackad)
400 g	fläsk- och nötfärs
1	ägg
0,5 tsk	kinesisk krydda, 5-Spice
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
4 msk	<u>Kikkoman Teriyaki marinad</u>
1 tsk	rostade sesamfrön
0,5 tsk	chiliflakes
2 msk	koriander
100 g	kokt jasminris

FÖRBEREDELSE

Steg 1

100 g glasnudlar (½ paket)

Koka glasnudlarna enligt anvisningen på förpackningen, skölj sedan med kallt vatten och klipp i mindre bitar med sax. Lägg i en skål.

Steg 2

2 schalottenlökar - **15 g** ingefära - **0,5** chilipeppar - **3,5** vitlösklyftor - **2,5 msk** olja - **1 msk** salladslök (hackad)

Finhacka schalottenlöken, ingefära, chili och vitlök. Häll olja i en kastrull, tillsätt de hackade grönsakerna (inklusive salladslöken), fräs i cirka 1 minut och lägg till nudlarna.

Steg 3

400 g fläsk- och nötfärs - **1** ägg - **0,5 tsk** kinesisk krydda, 5-Spice

Tillsätt färs, ägg och resterande kryddor och örter i skålen med nudlar och grönsaker. Blanda noggrant. Forma köttblandningen till bollar ca 3-4 cm i diameter.

Steg 4

2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk** Kikkoman Teriyaki marinad - **1 tsk** rostade sesamfrön - **0,5 tsk** chiliflakes - **2 msk** koriander - **100 g** kokt jasminris

Stek de formade köttbullarna i en uppvärmd panna tills de är gyllenbruna. Tillsätt sedan Kikkoman Soy Sauce och Kikkoman Teriyaki Marinad. Blanda väl. Häll över den färdiga rätten i en skål, strö över sesamfrön och chiliflakes och garnera med hackad koriander. Servera med kokt jasminris.