

Färs av fläskkött i thailändsk stil med kål & chili

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

Näringsinnehåll (per portion):
2.512 kJ / 600 kcal

Fett: **38 g** Protein: **40 g**
Kolhydrater: **21 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	fläskfärs
100 g	kål
2	schalottenlökar
4	vitlösklyftor
2	chilipeppar
150 g	gula strängbönor
4 msk	matolja (t.ex. raps)
15 g	nyriven ingefära
1 knippe	thaibasilika, lägg undan några blad till garnering
100 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 msk	fisksås
1,5 msk	ostronsås (valfritt)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Hacka kålen. Skär schalottenlöken i strimlor.
Finhacka vitlök och chili. Skär de gula bönorna i 2-3
cm stora bitar.

Steg 2

Gör såhär (wok eller stekpanna): Hetta upp lite
matolja i pannan. Tillsätt schalottenlök och chili och
stek tills schalottenlöken mjuknar och börjar få
färg. Mot slutet, tillsätt vitlök och ingefära.

Steg 3

Tillsätt fläskfärsen, blanda väl så att den bryts ner i
mindre bitar. Stek på hög värme tills köttet fått
färg på alla sidor. Efter 2 minuter, lägg i kålen och
de gula strängbönorna och stek tillsammans med
köttet i ca 2 minuter. Tillsätt de thailändska
basilikabladen och stek tills de vissnar. Tillsätt
Kikkoman sojasås, fisksås och ostronsås och
blanda noggrant.

Steg 4

Servera garnerad med resterande thaibasilika.