

STEGTE RIS MED GRIS OG GRØNT



4 pers.



40 min.

Ingredienser

Ris

- 4.5 dl. vand
- 1 tsk. salt
- 3 dl. basmatiris

Kød og grøntsager

- 2 fed hvidløg
- 100 g champignon
- 1/4 spidskål
- 2 gulerødder
- 200 g hakket gris
- 5 spsk. sojasovs
- saften fra 1 lime
- 3 spsk. rapsolie

Idéer til topping

- Bønnespirer
- Peanuts
- Frisk koriander
- Limebåde



Variation

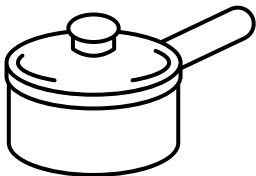
I kan bruge nudler i stedet for ris.

Brug de grøntsager I kan lide (ca. 300 gram). Fx broccoli, pak choi, bønnespirer, grønne bønner, gulerod eller peberfrugt.

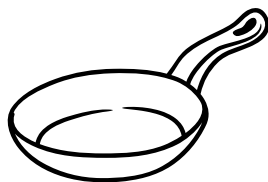
I kan også smage til med andet end soya & lime, som fx. fiskesovs, ingefær og chili.

Køkkenudstyr til stegte ris

1 kasserolle



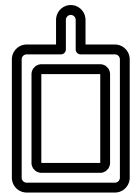
1 stor pande



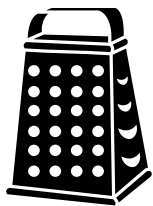
1 røreske



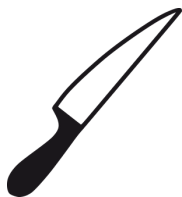
1 skærebræt



1 rivejern



1 køkkenkniv



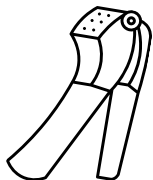
1 køkkenvægt



3 spiseskeer



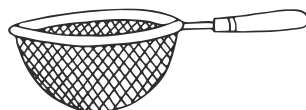
1 hvidløgspresser



1 teske

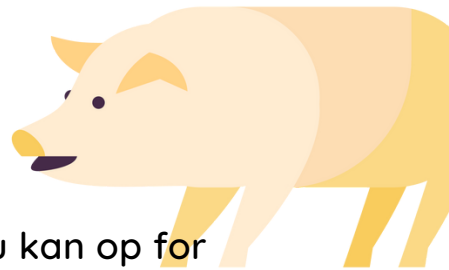


1 si



SÅDAN GØR I

Stegte ris



1. Skyl risene i en si under koldt vand.
2. Kom vand, salt og ris i en kasserolle og skru så højt du kan op for varmen.
3. Når vandet koger, skruer du ned på lav varme. Behold låget på hele tiden og lad være med at røre i risene. Giv dem 10 minutter.
4. Fjern risene fra varmen og lad dem stå i 5 minutter mere, med låget på. Vend gerne risene 2-3 gange og kom låget på igen. Så undgår du at de klistrer for meget sammen.
5. Snit hvidløg fint eller brug en hvidløgspresser.
6. Rens champignon under koldt vand fri for jord, tør dem på et rent viskestykke/køkkenrulle. Skær derefter i små tern.
7. Fjern de yderste blade fra spidskålen. Skyl resten og snit det fint.
8. Skyl gulerødderne. Skræl dem, hvis de ikke er økologiske. Riv dem fint på et rivejern.
9. Pak kødet ud og kom på en tallerken. Husk at vaske fingre, efter du har rørt ved råt kød.
10. Hæld 3 spsk. rapsolie på panden og skru højt op for varmen.
11. Tilføj svampe, når panden er varm. Steg dem til væsken er væk og de har fået lidt farve. Husk at rør rundt af og til.
12. Tilføj hakket kød og hvidløg og lad kødet få lidt farve, før I går videre til næste trin. Rør i panden et par gange, så kødet får farve på alle sider.
13. Tilføj spidskål og gulerødder og bland det hele sammen på panden.
14. Når det hele er blandet sammen, vender I de kogte ris på panden og smager til med sojasovs og limesaft.
15. I kan toppe retten med ekstra lime, koriander, hakkede peanuts eller bønnespirer, hvis I ønsker.