



Bowl med vildsvinsfärs, chilipicklad gurka och sesammarinerade groddar

Vardagsgott och lättlagat! Bjud dina smaklökar på en oförglömlig dejt med asiatisk pimpad vildsvinsfärs i kombo med ris, kimchi, chilipicklad

gurka och sesammarinerade groddar. Och så är den snygg också!

ANTAL PORTIONER CA: 4

INGREDIENSER

VILDSVINSFÄRS:

2 vitlöksklyftor
1 ½ msk japansk soja
½ msk strösocker
1 msk sesamolja
Salt och svartpeppar
300 g vildsvinsfärs
Neutral olja att steka i

GRÖNSAKER:

½ gurka
1 msk risvinäger
½ msk gochugaru (koreanskt chilipulver alt. starkt paprikapulver)
200 g färska böngroddar
½ msk sesamolja
½ msk rostade sesamfrön
2 morötter
2 liter vatten
70 g spenatblad

TILL SERVERING:

4 portioner nykokt ris
Kimchi (färdigköpt)
Srirachasås

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Riv vitlöksklyftorna på den fina sidan av rivjärnet och blanda med soja, socker, sesamolja och svartpeppar i en stor skål.
3. Blanda ned vildsvinsfärsen.
4. Skär gurkan i tärningar.
5. Salta och lägg i en skål.
6. Häll på risvinäger och låt stå i 10 minuter.
7. Häll sedan av all vätska och blanda med gochugaru.
8. Ställ åt sidan.
9. Lägg böngroddarna i en skål och blanda med sesamolja och sesamfrön, smaka av med salt.
10. Skala morötterna och hyvla dem i tunna skivor.
11. Strö på lite salt och ställ åt sidan.
12. Hetta upp en stekpanna med olja och stek vildsvinsfärsen på hög värme tills den har fått fin färg.
13. Lägg riset i botten av fyra djupa skålar.
14. Lägg på stekt vildsvinsfärs, gurka, böngroddar, spenat, morötter och kimchi.
15. Servera med srirachasås.

Handla svenst vildsvinskött
www.svenskvildsvinskott.se