

"Hurtigris med quorn" Rislåda med Quorn



Ingredienser (1 GN-bleck)

Mängd	Mått	Ingrediens
0.75	kg	Ris, långkornigt
1.00	kg	Quorn, bitar
0.50	kg	Bambuskott, konserverade
250.00	g	Paprika, röd
300.00	g	Lök, gul
200.00	g	Majs, frusen
120.00	g	Purjolök
2.00	l	Vatten
1.00	dl	MILDA Flytande Margarin 4 x 2,5 L
0.30	dl	Sweet chili, sås
0.80	dl	Soyasås, standard
50.00	g	KNORR Grönsaksbuljong 1 x 1,5 kg / 100 L
8.00	g	Spiskummin malen
40.00	g	KNORR Kryddpasta Curry 2 x 0,34 kg
30.00	g	KNORR Kryddpasta Vitlök 2 x 0,34 kg
		AVOCADO TZATSIKI
300.00	g	Gurka
2.00	g	salt
60.00	g	Avokado
7.00	g	KNORR Kryddpasta Vitlök 2 x 0,34 kg

1.30	dl	KNORR Fraiche 24% Låglaktos 8 x 1 L
4.00	g	Honung

Tillagning

1. Blanda ris med Quornbitar och grönsaker i smorda bleck.
2. Blanda vatten och margarin med seet chili sås och soya, buljong, kryddor och häll över riset.

Rör om i blecken så att vätskan blandar sig med ris-quornblandningen.

3. Tillaga på kombidrift i 130° med lock i 30-40 minuter tills vätskan kokat in.

Tillbehör: Riv gurkan och blanda med salt för att dra ut vätskan-krama ur. Finhacka avokadon eller mosa den med Fraiche.

Blanda ner gurkan och smaksätt med Kryddpasta Vitlök.