



Hokkaidogryde

Vi serverer hokkaidogryde med ris og rosa kålsalat som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

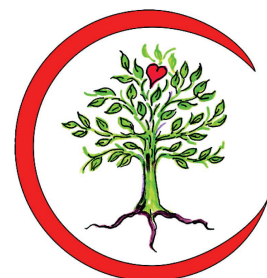
1½ spsk rapsolie
600 g svinekød i tern
1 lille løg
2 fed hvidløg
2 spsk karry
500 g hokkaido græskar
2 dl kokosmælk, light
8 g friskrevet ingefær
2 spsk æblejuice
10 g græskarkerner
Salt og peber

Fremgangsmåde

Pil løg og hak det groft. Pil hvidløg og pres det gennem en hvidløgspresser.
Vask hokkaidoen. Del den og fjern kernerne - den skal ikke skrælles.
Hokkaidoen skæres herefter i 3 x 3 cm tern.
Varm olien op og svits løg, hvidløg, karry og kød heri.
Kokosmælk og æblejuice hældes ved.
Hokkaido-ternene og ingefæren tilsættes, og retten simrer i min. 30 minutter.
Rist græskarkernerne på en tør pande.
Smag retten til med salt og peber
Drys retten med de ristede græskarkerner inden servering.

Tip!

Hokkaidogryde kan frysnes.



Opskrift: Hokkaidogryde

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (241 g)
Energi	5891 kJ	407 kJ	982 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	67,7 g	4,68 g	11,3 g
Mættede fedtsyrer	24,3 g	1,68 g	4,04 g
Monoumættede fedtsyrer	24,5 g	1,69 g	4,08 g
Polyumættede fedtsyrer	13,2 g	0,91 g	2,2 g
Kulhydrat, tilgængelig	45,1 g	3,12 g	7,52 g
Sukkerarter	26,2 g	1,81 g	4,37 g
Kostfibre	29,3 g	2,03 g	4,89 g
Protein	141 g	9,72 g	23,4 g
Salt, NaCl	1,29 g	0,089 g	0,21 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g