



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya- og ingefærglaserte kyllingkjøttboller med salat med peanøtter og sesamris

Sesamris

125 g jasminris
1 pakke sesamfrø

Kyllingkjøttboller

300 g kyllingkjøttdeig
½ pakke panering
½–1 pakke meksikansk grillkrydder
1 pakke soya- og ingefærsaus
½ dl melk ^B

Salat med peanøtter

50 g ruccola
1 stk rød paprika
1 stk gulrot
1 bunt koriander
½ stk lime
1 pakke peanøtter

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

- 1. Sesamris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Varm opp en tørr stekepanne til middels varme, og rist sesamfrøene i omtrent 2 minutter, eller til de er gygne. Vend sesamfrøene inn i den ferdigkokte risen.
- 2. Kyllingkjøttboller:** Bland sammen kyllingkjøttdeigen, paneringen, ½ dl melk, det meksikanske grillkrydderet og en klype salt i en bolle. Rull små kjøttboller av kjøttdeigen (se tips). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene i et par minutter på hver side, til de har en jevn stekeskorpe. Skru ned temperaturen til middels varme, og stek kjøttbollene videre i 4–5 minutter, til de er gjennomstekte. Vend inn halve pakken med soya- og ingefærsaus, og stek det hele i 2–3 minutter.
- 3. Salat med peanøtter:** Skyll og tørk ruccolaen. Bruk gjerne en salatslynge hvis du har. Rens og kutt paprikaen i strimler. Skrell og grovriv gulroten på et rivjern. Skyll og grovhakk korianderen. Ha grønnsakene i en salatbolle, og smak til med saft fra limen. Ha peanøttene over salaten ved servering.
- 4. Servering:** Del resten av limen i båter, og server limebåtene og resten av soya- og ingefærsausen til retten.



TIPS!

Ta litt vann på hendene før du ruller kjøttbollene, da blir det ikke så klissete. Bruk gjerne opp grønnsaksrester i den friske salaten.