



Svinekjøttboller i sticky mangosaus med ris og wokkede grønnsaker

Kjøttboller

1 pakke vårløk
275 g kjøttdeig av svin
½–1 pakke maissstivelse
½–1 pakke karri

Ris

135 g jasminris

Sticky mangosaus

1 pakke mangopuré
½–1 pakke teriyakisau
1 stk lime
1 dl vann ^B

Wokkede grønnsaker

1 stk pak choy
1 stk rød paprika
1 stk gul paprika

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. **Kjøttboller:** Skyll og kutt vårløken i tynne ringer. Ha den hvite delen og halvparten av den grønne delen i en bolle, og spar på resten til servering. Ha kjøttdeigen, maissstivelsen og ønsket mengde av karrien i bollen med vårløken, og krydre med litt salt og pepper. Kna det hele godt sammen, og rull små boller av deigen (se tips).

2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Sticky mangosaus:** Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene fra punkt 1 i omtrent 3 minutter rundt om, til de er gylne. Skru ned til middels varme, og ha i mangopuréen, teriyakisauzen og 1 dl vann. La bollene småkoke i sausen 3–4 minutter, til sausen har tyknet litt og bollene er gjennomkokte. Smak til med salt og saft fra limen, og topp med resten av vårløken ved servering.

4. **Wokkede grønnsaker:** Skyll pak choyen og paprikaene, og kutt dem i grove strimler. Varm opp en stor steke- eller wokpanne til høy varme, og ha i litt olje. Wok grønnsakene under omrøring i omtrent 2 minutter, og krydre med litt salt og pepper.

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.



Stek opp en liten prøvecake av kjøttdeigen slik at krydringen blir som ønsket.