



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyaglaserte kyllingboller med sesamris og råkostsalat

Sesamris

135 g jasminris
1 pakke sesamfrø

Kyllingkjøttboller

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

Salat med peanøtter

1 stk rød paprika
1 stk gulrot
1 bunt koriander
100 g strimlet kålsalat
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 gylne. Vend sesamfrøene inn i den ferdigkokte risen.
- 2. Kyllingkjøttboller:** Bland sammen kyllingkjøttdeigen, paneringen, ½ dl melk, persilladen 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, rens og kutt paprikaen i strimler. Skrell og grovrev gulroten på et rivjern. Skyll og grovhakk koriander. Ha kålsalaten i salatbolle, og vend inn paprikaen og gulroten. Smak til med litt saft fra limen, og litt salt og pepper. Ha peanøttene og korianderens 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.

* Du kan bytte ut inngrediensen mot et allernæringsriktig alternativ