



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tsukune – Japanske kjøttboller i teriyakiglase med frisk salat og ris

Tsukune

1 stk sjalottløk
1 bit ingefær
300 g kyllingkjøttdeig
½ pose glutenfri soyasaus
½ pakke sesamolje
1 pakke teriyakisaus

Ris

135 g jasminris

Salat

1 stk hjertesalat
½-1 stk agurk
½-1 pakke reddiker
½-1 pakke
sennepsvinaigrette

Servering

½-1 pakke vårløk
1 pakke sesamfrø

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

- 1. Tsukune:** Skrell og finhakk sjalottløken og ingefæren. Ha kjøttdeigen i en bolle, og bland inn sjalottløken, ingefæren og halvparten av soyasausen og sesamoljen. Form deigen til mindre kjøttboller, og ha dem på en tallerken.
- 2. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 3. Tsukune, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene i omtrent 5 minutter under omrøring, eller til de er gjennomstekte. Hell over teriyakisausen, og la det småkoke i 1-2 minutter.
- 4. Salat:** Skyll og kutt hjertesalaten i strimler. Skyll og kutt agurken i terninger og reddikene i tynne skiver. Ha grønnsakene i en serveringsskål, og vend inn sennepsvinaigretten og litt salt.
- 5. Servering:** Skyll og kutt vårløken i tynne skiver. Topp retten med vårløken og sesamfrøene (se tips).

TIPS!

Rist sesamfrøene i en tørr stekepanne på middels høy varme i omtrent 3 minutter, til de er gylne.