



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Tex-mex kylling bowl med lettsyltede grønnsaker, tomatsalsa, guacamole og lettromme

## Krydret kylling og mais

1 pakke maiskorn  
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper  
1 pakke røkt paprikakrydder

## Ris

135 g jasminris

## Lettsyltede grønnsaker

2 stk gulrøtter  
½ stk rødløk  
½ stk lime  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Guacamole

1 stk tomat  
½ stk rødløk  
1 pakke guacamole  
½ stk lime

## Til servering

½-1 pakke lettromme  
1 pakke tomatsalsa

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Krydret kylling og mais:** Hell laken av maisen. Ha kyllingen og kraften fra pakkene i en ildfast form sammen med maisen og paprikakrydderet. Stek det hele midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
3. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
4. **Lettsyltede grønnsaker:** Skrell og skjær lange bånd av gulrøttene med en skreller (se tips). Skrell og kutt halve rødløken i tynne skiver. Vend gulrøttene og rødløken i en bolle med saft fra halve limen og 1 ts sukker.
5. **Guacamole:** Skyll og kutt tomaten i små terninger. Finhakk resten av rødløken. Ha guacamolen i en skål, og vend inn tomaten og rødløken. Smak til med saften fra resten av limen, salt og pepper.
6. **Til servering:** Fordel risen i boller med kyllingen og maisen, og topp med guacamolen, de lettsyltede grønnsakene, lettrommen og tomatsalsaen.



## TIPS!

Du kan også rive gulrøttene på den grove siden av et rivjern.