



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mild rice bowl med kjøttdeig, friske grønnsaker, mangosaus og tortillachips

Ris

135 g basmatiris

Mangosaus

½-1 pakke mangopuré
½-1 pakke sweet chili-saus

Kjøttdeig

½ stk gul løk
275 g kjøttdeig
½-1 pakke persillade

Grønnsaker

1 stk tomat
1 stk hjertesalat
1 pakke mais

Servering

½-1 pakke tortillachips

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Ris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Mangosaus: Bland sammen mangopuréen og ønsket mengde av sweet chili-sausen i en liten skål. La sausen stå på benken frem til servering.

3. Kjøttdeig: Skrell og finhakk løken. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 2 minutter på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, ha i løken, og stek videre til kjøttdeigen er gjennomstekt. Krydre med persilladen, litt salt og pepper, og la kjøttet stå på lav varme frem til servering (se tips).

4. Grønnsaker: Skyll tomaten og salaten, og hell laken av maisen. Kutt salaten i strimler og tomaten i tynne båter.

5. Servering: Fordel risen i dype skåler, og legg kjøttdeigen og grønnsakene i seksjoner over. Topp med tortillachipsene og server mangosausen til retten.



TIPS!

Ha litt vann i stekepannen med kjøttdeigen når den er ferdigstekt, så slipper dere at den blir tørr.