



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

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 ^B

Guacamole

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

Til servering

½-1 pakke letttrømme
1 pakke tomatsalsa

salt ^B

pepper ^B

^B 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, letttrømmen og tomatsalsaen.



TIPS!

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