



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 112\_2

# Vietnamesisk ricebowl med kyllingkjøttdeig og friske grønnsaker, servert med mynte og hakkede peanøtter

## Ris

135 g fullkornsrís

## Friske grønnsaker

½ stk agurk

½-1 pakke reddiker

¼ stk rød chili

1 stk gulrot

## Kyllingkjøttdeig

1 stk sjalottløk

300 g kyllingkjøttdeig

1 pakke sesam- og chilisaus

1 stk lime

2 ts sukker <sup>B</sup>

## Topping

½ pakke mynte

½ bunt koriander

½-1 pakke hakkede

peanøtter

¼ stk rød chili

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

**1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

**2. Friske grønnsaker:** Skyll agurken, reddikene og chilien, og skrell gulroten. Kutt agurken i to på langs og deretter i skiver på skrå. Kutt gulroten i strimler eller grovriv den på et rivjern. Kutt reddikene og chilien i tynne skiver.

**3. Kyllingkjøttdeig:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen og løken i 5-6 minutter, eller til kjøttet er gjennomstekt, og løken er gyllen. Del kjøttdeigen i mindre biter. Bland inn halvparten av chilien, 2 ts sukker og sesam- og chilisausen, og stek videre i 1 minutt. Smak til med saft fra limen (se tips).

**4. Topping:** Skyll og grovhakk mynten og korianderen. Topp retten med urtene, resten av chilien fra steg 2, og de hakkede peanøttene ved servering.

## TIPS!

Smak deg frem med sukker og lime når du steker kjøttet, til du finner den balansen du selv ønsker.