



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Soyaglaserte kyllingboller med sesamris og råkostsalat

## Sesamris

135 g jasminris  
1 pakke sesamfrø

## Kyllingkjøttboller

300 g kyllingkjøttdeig  
½ pakke panering  
½–1 pakke persillade  
1 pakke soya- og ingefærsaus  
½ dl melk\* <sup>B</sup>

## Salat med peanøtter

1 stk rød paprika  
1 stk gulrot  
1 bunt koriander  
100 g strimlet kålsalat  
½ stk lime  
1 pakke peanøtter

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Sesamris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Varm opp en tørr stekepanne til middels varme, og rist sesamfrøene i omtrent 2 minutter, eller til de er gygne. Vend sesamfrøene inn i den ferdigkokte risen.
- 2. Kyllingkjøttboller:** Bland sammen kyllingkjøttdeigen, paneringen, ½ dl melk, persilladen og en klype salt i en bolle. Rull små kjøttboller av kjøttdeigen (se tips). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene i et par minutter på hver side, til de har en jevn stekeskorpe. Skru ned temperaturen til middels varme, og stek kjøttbollene videre i 4–5 minutter, til de er gjennomstekte. Vend inn halve pakken med soya- og ingefærsaus, og stek det hele i 2–3 minutter.
- 3. Salat med peanøtter:** Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Skrell og grov riv gulroten på et rivjern. Skyll og grovhakk korianderen. Ha kålsalaten i salatbolle, og vend inn paprikaen og gulroten. Smak til med litt saft fra limen, og litt salt og pepper. Ha peanøttene og korianderens over salaten ved servering.
- 4. Servering:** Del resten av limen i båter, og server limebåtene og resten av soya- og ingefærsaus til retten.



**TIPS!**

Ta litt vann på hendene før du ruller kjøttbollene, da blir det ikke så klissete.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivenlia alternativ