



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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 ^B

Topping

½ pakke mynte

½ bunt koriander

½–1 pakke hakkede

peanøtter

¼ stk rød chili

olje ^B

^B 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.