



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Asiatiske kjøttboller med agurk- og rødkålsalat og kinesisk dippsaus

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Asiatiske kjøttboller

½–1 stk sitrongress
1 stk hvitløksfedd
300 g kjøttdeig av storfe og svin med linser
¼ pakke kryddermiks m/ingefær, muskat og allehånde
1 pakke maistivelse
2 ss vann ^B
½ ts salt ^B
1 ts olje ^B

Agurk- og rødkålsalat

1 stk sjalottløk
1 stk gulrot
1 stk agurk
100 g finsnittet rødkål
½ stk lime
2 ss soyasaus ^B
1 ts sukker ^B
pepper ^B

Tilbehør

½ stk lime
½ pakke kinesisk wok- og dippsaus

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøttboller: 120 g Ris: 100 g
Salat: 160 g Dippsaus: 1 ss
Energiinnhold: ca. 440 kcal.

1. Fullkornsrís: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Asiatiske kjøttboller: Skyll sitrongresset, og ta av det ytterste laget. Skrell hvitløken. Finhakk sitrongresset og hvitløken. Bland sammen halvparten av sitrongresset, hvitløken, kjøttdeigen, kryddermiksen, maistivelsen, 2 ss vann, ½ ts salt og litt pepper til en jevn deig i en bolle. Form farsen til kjøttboller på størrelser med små golfballer.

3. Asiatiske kjøttboller, fortsettelse: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene på alle sider i 8–10 minutter, til de er gylne og gjennomstekte. Ha resten av sitrongresset i stekepannen underveis i steketiden. Hold kjøttbollene varme fram til servering.

4. Agurk- og rødkålsalat: Skrell sjalottløken og gulroten. Kutt sjalottløken i tynne skiver, og grov riv eller kutt gulroten og agurken i strimler. Bland sammen sjalottløken, gulroten, agurken og den finsnittede rødkålen i en salatbolle. Bland inn saften fra den halve limen, 2 ss soyasaus, 1 ts sukker, litt salt og pepper.

5. Tilbehør: Kutt limen i båter, og server båtene og dippsausen til retten.



Sriracha eller fersk chili passer godt i salaten hvis du vil ha den sterkere.