



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tex-mex kylling bowl med lettsyltede grønnsaker, tomatsalsa og lettrømme

Krydret kylling og mais

1 pakke maiskorn
300 g Cajun sous vide-kyllingfilet
1 pakke røkt paprikakrydder

Jasminris

135 g jasminris

Lettsyltede grønnsaker

2 stk gulrøtter
½ stk rødløk
½ stk lime
1 ts sukker ^B

Guacamole

1 stk avokado
1 stk tomat
½ stk rødløk
½ stk lime

Til servering

½-1 pakke lettrømme
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. **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

4. **Lettsyltede grønnsaker:** Skrell og skjær lange bånd av gulrøttene med en mandolin eller 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:** Del avokadoen i to, fjern steinen og løft ut kjøttet med en skje. Skyll og kutt tomaten i små terninger. Finhakk resten av rødløken. Ha avokadoen i en skål, og mos det sammen med en gaffel. Vend inn tomaten og rødløken, og 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, lettrømmen og tomatsalsaen.



TIPS!

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