



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min 👤 2 porsjoner

GL 050_2

Rice bowl med teriyakistekt kjøttdeig og grønnsaker og syltet polkabete

Ris

135 g basmatiris

Syltet polkabete

1 stk polkabete
3 ss vann ^B
2 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B
1 ss sukker ^B

Teriyakistekt kjøttdeig og grønnsaker

1 stk rød paprika
1 stk gulrot
300 g kjøttdeig med grønnsaker
125 g grønne ertene
1 pakke teriyakisaus

Servering

1 bunt koriander
½-1 pakke aioli

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Syltet polkabete:** Skrell og kutt polkabeten i tynne skiver. Kok opp 3 ss vann, 2 ss eddik og 1 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, vend inn beteskivene, og la de trekke i laken frem til servering.
- 3. Teriyakistekt kjøttdeig og grønnsaker:** Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Skrell og kutt gulroten i skiver.
- 4. Teriyakistekt kjøttdeig og grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 2 minutter på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og tilsett paprikaen, gulrøttene og ertene (se tips). Stek det hele i omtrent 3 minutter og ha i teriyakisausen. Kok opp, skru ned varmen til middels, og la kjøttdeigen og grønnsakene trekke seg ferdig i sausen, i omtrent 2 minutter.
- 5. Servering:** Skyll og grovhakk korianderen. Server aiolien til retten og topp med den syltede polkabeten og korianderen. God middag!

TIPS!

Stek gjerne grønnsakene og kjøttdeigen hver for seg, hvis dere ikke ønsker å servere det blandet.