



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wokkede grønnsaker med skinke, rødbethummus og ris

Ris

135 g basmatiris

Rødbethummus

½–1 stk sitron
50 g ruccola
1 stk hvitløksfedd
½ pakke kikerter
½ pakke sous vide-rødbeter
½–1 pakke aioli
½–1 pakke paprikakrydder

Wokkede grønnsaker og skinke

100 g skinkebiff
300 g wokmiks m/grønnkål
1 pakke balsamicovinaigrette

salt ^B

olje ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Rødbethummus:** Skyll sitronen og ruccolaen. Finriv skallet (kun det gule) fra sitronen, og legg det i en skål. Skrell hvitløksfeddet. Sil av laken fra kikerterne og ha dem over i et litermålt. Ha rødbetene, hvitløkefeddet, aiolien, saften fra halve sitronen og ønsket mengde av paprikakrydderet over i litermålet med kikerterne. Bruk en stavmikser eller blender og kjør det hele sammen. Smak til med litt salt. Hvis hummusen blir for tykk, kan du spe med litt kaldt vann til ønsket konsistens. Ha hummusen over i en serveringsskål, og dryss over sitronskallet og ruccolaen ved servering.

3. **Wokkede grønnsaker og skinke:** Kutt skinken i strimler. Varm opp en stekepanne til høy varme, og tilsett litt olje. Ha i wokmiksen, og stek grønnsakene i omtrent 2 minutter. Tilsett skinken og balsamicovinaigretten, og stek det videre under omrøring, i omtrent 1 minutt. Smak til woken med litt salt og pepper. Grønnsakene skal ha litt tyggemotstand når de er ferdige.

4. Kutt resten av sitronen i båter, og server dem og rødbethummusen til retten. God middag!

TIPS!

Rødbetene inneholder mye farge. Ta på et forkle, så slipper du å få flekker på klærne. Bruk gjerne plasthansker og et skjærebrett av plast også.