



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 sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper  
1 pakke røkt paprikakrydder

## Jasminris

135 g jasminris

## Lettsyltede grønnsaker

2 stk gulrøtter  
½ stk rødløk  
½ stk lime  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Guacamole

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

## Til servering

½-1 pakke lettrømme  
1 pakke tomatsalsa

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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.