



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 <sup>B</sup>  
2 ss eplesider-, hvitvins- eller blank eddik <sup>B</sup>  
1 ss sukker <sup>B</sup>

## 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 <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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.