



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# 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 pak choy

1 pakke reddiker

300 g kjøttdeig

1 pakke teriyakisaus

## Servering

1 bunt koriander

½-1 pakke chilimajones

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

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

2. **Syltet polkabete:** Skrell og kutt beten 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 dem trekke i laken frem til servering.

3. **Teriyakistekt kjøttdeig og grønnsaker:** Skyll pak choyen og reddikene, og kutt pak choyen i strimler og reddikene i fire.

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 pak choyen og reddikene (se tips). Stek det hele i omtrent 3 minutter og ha i teriyakisausen. Kok opp og la det stå på svak varme frem til servering.

5. **Servering:** Skyll og grovhakk korianderen. Server chilimajonesen til retten og topp med den syltede beten og korianderen.



## TIPS!

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