



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mild texmex-bowl med kjøttdeig, ris og grønnsaker

Ris

135 g jasminris

Grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk rød paprika
1 stk avokado
½ stk lime

Kjøttdeig

300 g kjøttdeig
½–1 pakke three spice
½ dl vann ^B

Servering

½ stk lime
½–1 pakke letrømme

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

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

2. **Grønnsaker:** Skrell og grovriv gulrøttene på et rivjern. Skyll og kutt paprikaen i strimler. Skjær et snitt rundt avokadoen, vri halvdelene fra hverandre og ta ut steinen. Løft ut avokadokjøttet med en skje og kutt det i tynne skiver. Ha grønnsakene i hver sin skål. Skvis litt saft fra limen over avokadoskivene så de ikke blir brune (se tips).

3. **Kjøttdeig:** 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 stek den til den er gjennomstekt. Krydre med ønsket mengde av three spice krydderet og litt salt, og ha i ½ dl vann. Gi det et oppkok, skru ned varmen, og hold kjøttdeigen varm frem til servering.

4. **Servering:** Del resten av limen i båter. Fordel risen i skåler, og sett grønnsakene og kjøttdeigen på bordet slik at alle kan lage sin egen bowl. Server rømmen til retten.



TIPS!

Mos avokadoen sammen med rømmen, og smak til med litt limesaft, salt og pepper hvis dere heller vil lage en guacamole.