



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grønnsaksbowl med teriyakisopp, krydderstekte kikerter, ris, mango og chilimajones

Ris

135 g jasminris

Krydderstekte kikerter

1 pakke kikerter

½ pakke røkt paprikakrydder

Syltet rødkål

100 g finsnittet rødkål

½ dl eplesider-/hvitvinseddik

^B

1 dl sukker ^B

1½ dl vann ^B

Teriyakisopp

200 g aromasopp

1 pakke teriyakisaus

1 ss smør* ^B

Grønnsaker og tilbehør

1 stk mango

1 stk pak choy

1 stk lime

1 bunt koriander

½–1 pakke chilimajones

olje ^B

salt ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.

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

3. **Krydderstekte kikerter:** Fordel kikertene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn paprikakrydderet, litt olje og salt. Stek kikertene midt i ovnen i 15–20 minutter.

4. **Syltet rødkål:** Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødkålen. La rødkålen trekke i laken frem til servering.

5. **Teriyakisopp:** Børst soppen fri for jord, og kutt den i fire. Varm opp en tørr stekepanne til høy varme, og stek soppen i 3–4 minutter, til den har sluppet væske og blitt tørr igjen. Tilsett 1 ss smør, og stek videre i 3–4 minutter, til soppen er gyllen. Tilsett teriyakisausen, og kok teriyakisoppen i 1 minutt.

6. **Grønnsaker og tilbehør:** Skrell og kutt mangoen i terninger. Skyll og kutt pak choyen i tynne strimler. Kutt limen i båter, og skyll og grovhakk korianderen.

7. **Servering:** Ha risen i dype skåler, og fordel soppen, kikertene, den syltede rødkålen, mangoen og pak choyen oppå. Topp med korianderen og chilimajonesen, og server limebåtene til retten.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

Server retten som en salat på et stort fat hvis du heller vil det.