



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Vegetarisk bowl med grønnkålchips, mangosalat og chilimajones

## Svart ris

125 g svart ris

## Grønnkålchips

50 g grønnkål

1 pakke sesamfrø

½ ss olje <sup>B</sup>

## Stekte grønnsaker

1 pakke grønne bønner

1 pakke grønne erter

1 ts olje <sup>B</sup>

## Mangosalat

1 stk mango

½ bunt koriander

½ stk rød chili

½ stk lime

## Tilbehør

½ stk lime

½ bunt koriander

⅓ pakke chilimajones

½ pakke ponzusaus

½ pakke peanøtter

salt <sup>B</sup>pepper <sup>B</sup>bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup><sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Sort ris: 100 g Grønnsaker:

200 g Mangosalat: 80 g

Peanøtter: 10 g Majones: 1 ts

Ponzu: 1 ts Energiinnhold:

ca.480 kcal.

## TIPS!

Hvis du vil fremskynde modningsprosessen på mangoen, kan du oppbevare den i en pose med en banan i romtemperatur. Grønnsakene kan også kokes i 3–4 minutter.

1. Varm opp stekeovnen til 150 grader varmluft.

2. **Svart ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

3. **Grønnkålchips:** Skyll grønnkålen i kaldt vann, fjern stilkene, og tørk den. Fordel kålen på et stekebrett med bakepapir, og vend inn ½ ss olje, sesamfrøene, litt salt og pepper. Stek kålen i ovnen i 10 minutter. Snu på kålen halvveis inn i steketiden. Sett brettet med grønnkålchipsen på en rist frem til servering.

4. **Stekte grønnsaker:** Kutt endene av de grønne bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek de grønne bønnene og ertene i 3–4 minutter. Krydre med litt salt og pepper.

5. **Mangosalat:** Skrell og kutt mangoen i terninger. Skyll og tørk all korianderen, og finhakk halvparten av den. Rens og finhakk chilien. Bland sammen mangoen, den finhakkede korianderen, ønsket mengde av chilien, saften fra halve limen og litt salt i en skål.

6. **Tilbehør:** Kutt resten av limen i båter. Server limen, resten av korianderen, chilimajonesen, ponzusausen og peanøttene til retten.