

Kinesiske kjøttboller

total tid **25 min.** 15 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.274 kJ / 782 kcal

Fett: **39,1 g** Protein: **42,9 g**
Karbohydrater: **63,3 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

100 g	glassnudler
2	sjalottløk
15 g	ingefær
0,5	chilipepper
3,5	fedd hvitløk
2,5 ss	olje
1 ss	vårløk (hakket)
400 g	kjøttdeig av storfe og svin
1	egg
0,5 ts	femkrydder
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
4 ss	<u>Kikkoman Teriyaki Marinade</u>
1 ts	ristede sesamfrø
0,5 ts	chiliflak
2 ss	koriander
100 g	kokt jasminris

TILBEREDNING

Steg 1

100 g glassnudler

Kok glassnudlene etter anvisningene på pakken, skyll dem deretter i kaldt vann og klipp dem i mindre biter med saks. Ha i en bolle.

Steg 2

2 sjalottløk - **15 g** ingefær - **0,5** chilipepper - **3,5**

fedd hvitløk - **2,5 ss** olje - **1 ss** vårløk (hakket)

Finhakk sjalottløk, ingefær, chili og hvitløk. Ha olje i en panne, tilsett hakkede grønnsaker (inkludert vårløk), sauter i ca. 1 minutter, og ha alt sammen med nudlene.

Steg 3

400 g kjøttdeig av storfe og svin - **1** egg - **0,5 ts** femkrydder

Ha kjøttdeig, egg og resten av krydderet oppi bollen med nudlene og grønnsakene. Bland godt. Form kjøttblandingen til boller ca. 3-4 cm i diameter.

Steg 4

2 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **2 ss** Kikkoman Teriyaki Marinade - **1 ts** ristede sesamfrø - **0,5 ts** chiliflak - **2 ss** koriander - **100 g** kokt jasminris

Stek kjøttbollene i en oppvarmet panne til de er gyllenbrune. Tilsett så Kikkoman Soyasaus og Kikkoman Teriyaki Marinade. Bland godt. Legg den ferdige retten i en bolle, dryss over sesamfrø og chiliflak, og garner med hakket koriander. Server med kokt jasminris.