KIKKOMAN

Bolle med storfekjøtt og grønnsaker

total tid **15 min.** **10 min.** tilberedningstid **5 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.914 kJ / 696 kcal

Fett: **54,5 g** Protein: **31,8 g**
Karbohydrater: **18 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

4 ss	stekeolje
1	løk
2	fedd hvitløk
0,5 ts	malt ingefær
200 g	kjøttdeig av storfe
3 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,7 dl	srirachasaus
0,5	rød paprika
0,5	gulrot
2	egg
100 g	majones
2 ss	sitronsaft
200 g	kokt ris
0,5	agurk
1 ss	vårløk

TILBEREDNING

Steg 1

2 ss stekeolje - **1** løk - **1** fedd hvitløk - **0,5 ts** malt ingefær - **200 g** kjøttdeig av storfe - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,5 dl** srirachasaus
Hakk løk og hvitløk. Varm oljen i en stekepanne og tilsett løken og hvitløken. Tilsett så ingefær, rør om, og tilsett kjøttdeigen. Stek til kjøttdeigen brunes.

Bland Kikkoman Soyasaus og srirachasaus. Hell blandingen over kjøttet. Stek alt sammen i 1 minutt. Hell over i boller.

Steg 2

2 ss stekeolje - **0,5** rød paprika - **0,5** gulrot - **2** egg
Skjær gulroten og paprikaen i staver. Ha olje i en stekepanne og stek gulrot og paprika på sterk varme i 2 minutter. Legg grønnsakene i en bolle ved siden av kjøttet. Stek eggene til hviten stivner mens plommene fortsatt er flytende.

Steg 3

100 g majones - **0,2 dl** srirachasaus - **2 ss** sitronsaft - **1** fedd hvitløk - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **200 g** kokt ris - **0,5** agurk - **1 ss** vårløk
Hakk vårløk og agurk. Bland majonesen med srirachasaus, sitronsaft, presset hvitløk og Kikkoman Soyasaus.

Legg den kokte risen i to boller. Tilsett hakket agurk og legg de stekte eggene på toppen av rettene. Dryss over vårløken. Server med halvparten av majones-srirachasausen. Spar resten av sausen til

neste oppskrift: Omelett med grønnsaker.