



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt kyllingfilet med brokkolisalat, fullkornsrís og soya- og ingefærsaus

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Brokkolisalat

1 stk brokkoli
50 g spinat
1 stk klementin
1 pakke sesamfrø
½ pakke chiliflak
2 dl vann ^B
1 ss olje ^B
2 ss soyasaus ^B

Kylling og soya- og ingefærsaus

1 stk rødlok
300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet
½ pakke hønsebuljong
1 pakke soya- og
ingefærsaus
1 ts olje ^B
½ ss hvetemel ^B
1-2 dl vann ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Ris: 100 g
Grønnsaker: 160 g Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 350 kcal.

- 1. Fullkornsrís:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Brokkolisalat:** Kok opp en kjele med 2 dl vann, og ha lokk på kjelen. Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Damp brokkolien under lokk i 3-4 minutter. Hell av vannet. Skyll og tørk spinaten. Skrell klementinen. Bland sammen grønnsakene i en salatbolle, og smak til med 1 ss olje, 2 ss soyasaus, litt salt og pepper. Topp salaten med sesamfrøene og ønsket mengde av chiliflakene (se tips).
- 3. Kylling og soya- og ingefærsaus:** Skrell og finhakk rødloken. Ha kraften fra kyllingpakken i en skål, og skjær kyllingen i to.
- 4. Kylling og soya- og ingefærsaus, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha litt olje. Stek kyllingen i 6-7 minutter, til den er gyllen på alle sider. Ha i rødloken underveis i steketiden. Legg kyllingen på et fat, og rør inn ½ ss hvetemel, kraften fra kyllingpakken, hønsebuljongen, soya- og ingefærsausen og 1 dl vann. La sausen småkoke i omtrent 5 minutter. Tilsett mer vann om sausen blir for tykk. Legg kyllingen tilbake i sausen før servering.
- 5. God middag!**



TIPS!

Rist sesamfrøene i en middels varm, tørr stekepanne i 2-3 minutter. Dette får fram de gode smakene i de små frøene. Server gjerne sitron eller lime til retten.