



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stir fry med ingefærmarinert kylling, brokkoli og fullkornsrís

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

Marinert kylling

350 g utbenet kyllinglår

u/skinn

1 pakke maisstivelse

1 pakke hønsesbuljong

½–1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili

Saus

50 g hoisinsaus

2 ss eplesider-/hvitvinseddik

^B

2 ss soyasaus ^B

1 ts sukker ^B

2 dl vann ^B

Stir fry

1 stk gulrot

1 stk rødløk

1 stk gul paprika

½–1 stk brokkoli

^B Basisvare

Roedeporsjon

Stir fry: 300 g Ris: 100 g

Energiinnhold: ca. 460 kcal.

For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. **Fullkornsrís:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Marinert kylling:** Skjær kyllingen i biter. Bland sammen kyllingen, maisstivelsen, hønsesbuljongen og ingefærblandingen i en skål. Mariner kjøttet i omtrent 10 minutter.

3. **Saus:** Bland sammen hoisinsausen, 2 ss valgfri eddik, 2 ss soyasaus, 1 ts sukker og 2 dl vann i en skål.

4. **Stir fry:** Skrell og kutt gulroten først i skiver, og så i strimler. Skrell rødløken, og rens paprikaen. Kutt løken og paprikaen i strimler. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver.

5. **Stir fry, fortsettelse:** Varm opp en eller to store stekepanner til middels høy varme, og ha i den marinerte kyllingen. Stek den i 2–3 minutter. Tilsett grønnsakene, og stek videre i 2–3 minutter. Ha i sausen, og kok opp. La stir fryen småkoke under ømrøring i et par minutter.

6. God middag!



TIPS!

Tilsett mer ingefær, hvitløk og chili eller chilisaus i stir fryen hvis du ønsker mer futt. Du kan også toppe retten med peanøtter og koriander for ekstra god smak.