



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wok med kyllingkjøttdeig, asparges, gul karrisaus med ingefær og fullkornsrís

Fullkornsrís

125 g fullkornsrís
6 dl vann ^B

Kyllingwok

2 stk gulrøtter
1 stk gul løk
1 stk gul paprika
1 bunt asparges
½ pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
300 g kyllingkjøttdeig
1 pakke karri
1 pakke kokoskrem
1½ dl vann ^B
2 ss soyasaus ^B
1 ts sukker ^B

Tilbehør

1 stk lime

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Wok med kylling
og grønnsaker: 350 g
Energiinnhold: ca. 480 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

- 1. Fullkornsrís:** Kok opp 6 dl lettsaltet vann i en kjele. Tilsett risen når vannet koker, og rør godt om. Ha lokk på kjelen, og la risen koke på lav varme i 20–25 minutter. Sil vannet av den ferdigkokte risen.
- 2. Kyllingwok:** Skrell gulrøttene og løken, og rens paprikaen. Kutt gulrøttene, løken og paprikaen i skiver. Kutt endene av aspargesene, og del hver asparges i mindre biter.
- 3. Kyllingwok, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i ingefærblandingen. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek den til den er gjennomstekt. Tilsett grønnsakene, og stek videre i 3–4 minutter. Krydre med karrien og litt salt. Ha i kokoskremen, 1½ dl vann, 2 ss soyasaus og 1 ts sukker, og kok opp.
- 4. Tilbehør:** Del limen i båter, og server båtene til retten.