



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingwok med sataysaus, grønnkål og svart ris

Ris

125 g svart ris

Sataywok

2 stk gulrøtter

1 stk rødløk

1 pakke kyllingfilet strimlet

100 g strimlet grønnkål

1 pakke sataysaus uten
nøtter

½ dl vann ^B

1–2 ss soyasaus ^B

Topping

1 pakke sesamfrø

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Wok: 300 g Ris: 100 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. Ris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Sataywok: Skrell og kutt gulrøttene og rødløken i skiver. Varm opp en stekepanne eller wokpanne til høy varme, og ha i litt olje. Wok kyllingen i 2–3 minutter. Tilsett gulrøttene og rødløken, og wok videre i 3–4 minutter, under omrøring. Tilsett så grønnkålen, og krydre med litt salt og pepper. Hell på sataysausen, ½ dl vann og 1–2 ss soyasaus, og kok opp.

3. Topping: Topp retten med sesamfrøene.



TIPS!

Rist sesamfrøene lett gylne i en middels varm og tørr stekepanne, for mer smak.