



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyaglasert kylling med grønnsaksris og curry- og mangodressing

Stekt grønnsaksris

125 g fullkornsrís
1 stk gulrot
1 stk gul løk
1 pakke mais
1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
125 g grønne erter

Soyaglasert kylling

300 g skivet kyllingfilet
1 pakke kinesisk wok- og
dippsaus

Tilbehør

1 stk lime
½ pakke curry- og
mangodressing

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Stekt grønnsaksris:** Tilbered risen som anvist på pakken, men kutt ned et par minutter på koketiden. Sil vannet av den ferdigkokte risen.
3. **Soyaglasert kylling:** Ha kyllingen og den kinesiske wok- og dippsausen i en smurt ildfast form, og stek kyllingen i ovnen i 10–12 minutter, eller til den er gjennomstekt.
4. **Stekt grønnsaksris, fortsettelse:** Skrell gulroten og løken. Kutt guloten i små terninger og grovhakk løken. Sil laken av maisen. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek gulroten i 2–3 minutter, eller til den så vidt er mør. Ha løken, maisen, ønsket mengde av ingefærblandingen og ertene i pannen, og stek det hele videre i omtrent 1 minutt. Ha grønnsakene over på et fat. Varm opp stekepannen til høy varme, og ha i litt ny olje. Stek risen i 3–4 minutter, til den er lett gyllen (se tips). Bland grønnsakene med risen i stekepannen. Smak til med salt og pepper, og la den stekte grønnsaksrisen stå på lav varme frem til servering.
5. **Tilbehør:** Kutt limen i båter, og server båtene og curry- og mangodressing til retten.



TIPS!

Hvis du ikke har en stor stekepanne, er det lurt å stek risen i to omganger. Da får den lettere en fin stekeskorpe.