



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Stir fry med ingefærmarinert kylling, brokkoli og fullkornsris

## Fullkornsris

135 g fullkornsris

## Marinert kylling

350 g utbenet kyllinglår

u/skinn

1 pakke maisstivelse

1 pakke hønsbuljong

½ pakke finkuttet ingefær,

hvitløk og chili

## Saus

50 g hoisinsaus

2 ss eplesider-/hvitvinseddik

<sup>B</sup>

2 ss soyasaus <sup>B</sup>

1 ts sukker <sup>B</sup>

2 dl vann <sup>B</sup>

## Stir fry

1 stk gulrot

1 stk rødløk

1 stk gul paprika

½-1 stk brokkoli

<sup>B</sup> 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. **Fullkornsris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Marinert kylling:** Skjær kyllingen i biter. Bland sammen kyllingen, maisstivelsen, hønsbuljongen 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 i skiver. Skrell rødløken, og skyll 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 omrøring i et par minutter.

6. God middag!