



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingfilet i soya- og ingefærsaus med brokkolisalat og fullkornsris

Ris

135 g fullkornsris

Brokkolisalat

1 stk brokkoli
50 g spinat
1 stk appelsin
1 pakke sesamfrø
½ pakke chiliflak
1 ss olivenolje ^B

Kylling i soya- og ingefærsaus

1 stk rødløk
300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper
½ pakke hønsebuljong
1 pakke soya- og ingefærsaus
1 ts olje ^B
½ ss hvetemel ^B
1–2 dl vann ^B

soyasaus ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 125 g Ris: 100 g
Grønnsaker: 160 g Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 350 kcal.

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Brokkolisalat:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i terninger. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek brokkolien i omtrent 3 minutter. Skyll og tørk spinaten. Skrell og kutt apelsinen i biter. Bland sammen brokkolien, spinaten, appelsinen og litt olivenolje i en serveringsskål, og smak til med litt soyasaus. Topp salaten med sesamfrøene og ønsket mengde av chiliflakene.
- 3. Kylling i soya- og ingefærsaus:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Ha kraften fra kyllingpakken i en skål, og skjær kyllingen i to.
- 4. Kylling i soya- og ingefærsaus, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 2 til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen og løken i 4–5 minutter, til kyllingen er gyllen. Snu på kyllingen midtveis i steketiden. Ha kyllingen over på en tallerken. Rør inn ½ ss hvetemel, kraften fra kyllingpakken, hønsebuljongen, soya- og ingefærsausen og 1 dl vann med løken i stekepannen. La sausen småkoke i omtrent 3 minutter, og legg kyllingen tilbake i sausen det siste minuttet. Tilsett mer vann om sausen blir for tykk.
- 5. God middag!**