



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25-35 min 👤 2 porsjoner

GL 085_2

Sitrusbakt kyllinglårfilet med ris, gulrotkrem og sesamstekt brokkoli

Sitrusbakt kyllinglårfilet

350 g kylling lårfilet
½–1 pakke sitruskrydder
1 ss soyasaus ^B
1 dl vann ^B

Gulrotkrem

400 g gulrøtter
½ bit ingefær
1 ss smør ^B

Ris

135 g jasminris

Brokkoli

½ stk brokkoli
½–1 pakke sesamfrø
½–1 pakke chiliflak

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til gulrøttene.
2. **Sitrusbakt kyllinglårfilet:** Fordel kyllingen i en ildfast form, og ha over 1 ss soyasaus, 1 dl vann og krydre med sitruskrydderet. Stek kyllingen midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den gyllen og gjennomstekt.
3. **Gulrotkrem:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Skrell og finriv ingefæren på et rivjern. Kok gulrøttene i i vannet fra steg 1 i omtrent 10 minutter, eller til de er helt møre.
4. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
5. **Brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek brokkolien i omtrent 2 minutter, til den er lett gyllen. Ha i sesamfrøene, og stek videre i omtrent 1 minutt. Krydre med litt salt og pepper, og topp med ønsket mengde av chiliflakene.
6. **Gulrotkrem, fortsettelse:** Hell vannet av de ferdigkokte gulrøttene, og ha dem tilbake i kjelen. Ha i 1 ss smør (se tips), og kjør det hele sammen med en stavmikser til en glatt krem. Smak til med den revne ingefæren, salt og pepper.

TIPS!

Kok smøret på middels varme til det er brunt og lukter av nøtter, for å gi ekstra karakter til gulrotkremen. Server chiliflakene på siden hvis dere ikke ønsker brokkolien så sterk.