



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitrusbakt kyllinglår med wokede grønnsaker, pak choy, sort ris og koriander

Ris

125 g svart ris

Sitrusbakt kyllinglår

350 g utbenet kyllinglår u/skinn
1 pakke sitruskrydder
1 ts olje ^B

Dressing

½-1 pakke sesam- og chilisaus
½-1 stk lime
1 ss soyasaus ^B
1 ts sukker ^B

Wokede grønnsaker og pak choy

1 stk gulrot
1 stk rødløk
1 stk norsk eple
1 stk pak choy
½ pakke sesamfrø
1 ts olje ^B

Tilbehør

½-1 bunt koriander
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
3. **Sitrusbakt kyllinglår:** Fordel kyllingen i en ildfast form, og ha over litt olje og sitruskrydderet. Stek kyllingen i ovnen i 15-20 minutter, eller til den er gjennomstekt.
4. **Dressing:** Ha sesam- og chilisausen, 1 ss soyasaus og 1 ts sukker i en skål. Bland det godt sammen, og smak til med saft fra limen.
5. **Wokede grønnsaker og pak choy:** Skrell og kutt gulroten og løken i tynne strimler. Skyll eplet og pak choyen. Kutt eplet i tynne strimler og pak choyen i to på langs. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pak choyen i omtrent 2 minutter på hver side, krydre med salt og pepper, og ha den over på en tallerken.
6. **Wokede grønnsaker og pak choy, fortsettelse:** Wok gulroten og løken i omtrent 2 minutter. Vend inn eplet og dressingen, og legg pak choyen over grønnsakene i pannen. Skru av platen og dryss sesamfrøene over.
7. **Tilbehør:** Skyll og grovhakk korianderen, og server den til retten.
8. **Ris:** 100 g **Kylling:** 125 g **Grønnsaker:** 160 g
Energiinnhold: ca. 490 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).