



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitrusbakt kyllinglårfilet med ris, gulrotkrem og sesamstekt brokkoli

## Sitrusbakt kyllinglårfilet

350 g kylling lårfilet  
½–1 pakke sitruskrydder  
1 ss soyasaus <sup>B</sup>  
1 dl vann <sup>B</sup>

## Gulrotkrem

400 g gulrøtter  
½ bit ingefær  
1 ss smør <sup>B</sup>

## Ris

135 g jasminris

## Brokkoli

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

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 risene 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.