



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingwok med sataysaus, grønnkål og svart ris

Ris

125 g svart ris

Sataywok

½ pakke hakkede peanøtter

½ pakke kokoskrem

½ pakke chiliflak

1 stk gulrot

½–1 stk rødløk

300 g strimlet kyllingfilet

100 g strimlet grønnkål

½ dl vann ^B

2 ss soyasaus ^B

Topping

1 pakke sesamfrø

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Wok: 300 g Ris: 100 g

Energiinnhold: ca. 480 kcal.

For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Ris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Sataysaus: Ha ½ dl vann, peanøttene, kokoskremen, chiliflakene og 2 ss soyasaus i et litermål. Kjør det sammen med en stavmikser.

3. Sataywok, fortsettelse: Skrell og kutt gulrøttene og rødløken i skiver. Varm opp en stekepanne eller wokpanne til høy varme, og ha i litt olje. Wok kyllingen i 2–3 minutter. Tilsett gulrøttene og rødløken, og wok videre i 3–4 minutter, under omrøring. Tilsett så grønnkålen, og krydre med litt salt og pepper. Hell på sataysausen, og kok opp.

4. Topping: Topp retten med sesamfrøene.



TIPS!

Rist sesamfrøene lett gylne i en middels varm og tørr stekepanne, for mer smak.