



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stir fry med ingefærmarinert kylling, brokkoli og fullkornsrís

Fullkornsrís

135 g fullkornsrís

Marinert kylling

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn

1 pakke maisstivelse

1 pakke høsebuljong

½ pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili

Saus

50 g hoisinsaus

1 pose glutenfri soyasaus

2 ss eplėsider-/hvitvinseddik

^B

1 ts sukker ^B

2 dl vann ^B

Stir fry

1 stk gulrot

1 stk rødløk

1 stk rød paprika

½–1 stk brokkoli

^B Basisvare

Roedeporsjon

Stir fry: 300 g Ris: 100 g

Energiinnhold: ca. 460 kcal.

For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. **Fullkornsrís:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Marinert kylling:** Skjær kyllingen i biter. Bland sammen kyllingen, maisstivelsen, høsebuljongen og ingefærblandingen i en skål. Mariner kjøttet i omtrent 10 minutter.

3. **Saus:** Bland sammen hoisinsausen, 2 ss valgfri eddik, soyasausen, 1 ts sukker og 2 dl vann i en skål.

4. **Stir fry:** Skrell og kutt gulroten i skiver. Skrell rødløken, og skyll og rens paprikaen. Kutt løken og paprikaen i strimler. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver.

5. **Stir fry, fortsettelse:** Varm opp en eller to store stekepanner til middels høy varme, og ha i den marinerte kyllingen. Stek den i 2–3 minutter. Tilsett grønnsakene, og stek videre i 2–3 minutter. Ha i sausen, og kok opp. La stir fryen småkoke under omrøring i et par minutter.