



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i sweet chili med fullkornsrís og frisk kål- og gulrotsalat

Ris

135 g fullkornsrís

Frisk kål- og gulrotsalat

2 stk gulrøtter

½ stk rødløk

200 g delt kinakål

1 bunt koriander

½–1 pose glutenfri soyasaus

½–1 stk lime

Kylling i sweet chili

300 g kyllingspyd med

estragon og hvitløk

1 pakke sesamfrø

½ pakke søt chilisau

½ pakke kinesisk wok- og

dippsau

1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllingspyd: 2 stk Ris: 100 g

Salat: 150 g Saus: 1 ss

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. **Frisk kål- og gulrotsalat:** Skrell gulrøttene og rødløken, og skyll kinakålen. Kutt gulrøttene og kinakålen i tynne strimler og rødløken i tynne skiver. Skyll korianderen, rist av vannet og grovhakk den. Bland sammen grønnsakene og korianderen i en salatskål og vend inn ½ pose soyasaus, saften fra halve limen, og litt salt og pepper. Kutt resten av limen i båter, og server båtene til retten.

3. **Kylling i sweet chili:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 2–3 minutter på hver side, til de er gylne og gjennomstekte. Strø over sesamfrøene mot slutten. Ha over den søte chilisausen og woksauzen, og gi det hele et raskt oppkok.