



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hoisin- og limeglasert kyllinglårfilet med wokkede grønnsaker, servert med fullkornsrís og peanøtter

Fullkornsrís

135 g fullkornsrís

Hoisin- og limeglasert kyllinglårfilet

1 stk lime

320 g utbenet kyllinglår u/skinn

1 pakke hoisinsaus

½ pose glutenfri soyasaus

🏠 ½ dl vann

Wokkede grønnsaker

1 stk gulrot

½ pakke vårløk

1 stk pak choy

1 pakke sesamfrø

1 pakke finkuttet

ingefær, hvitløk og chili

Topping

1 pakke hakkede

peanøtter

½ pakke vårløk

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

1 Fullkornsrís: Tilbered risen som anvist på pakken.

2 Hoisin- og limeglasert kyllinglårfilet: Skyll limen godt, og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter, eller til den er gyllen (se tips). Krydre med salt og pepper.

3 Hoisin- og limeglasert kyllinglårfilet, fortsettelse: Del limen i to. Tilsett hoisinsausen, ½ pose soyasaus, ½ dl vann og saften fra halve limen. Gi det hele et raskt oppkok, og ta pannen av varmen. Smak til med skallet fra limen, og eventuelt mer av saften fra limen.

4 Wokkede grønnsaker: Skrell og kutt gulroten i skiver på skrå. Skyll og kutt vårløken i tynne ringer. Kutt pak choyen i skiver på skrå.

5 Wokkede grønnsaker, fortsettelse: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek gulroten og pak choyen i 2–4 minutter, til de er lett gylne, men fortsatt har litt krønsj. Bland inn sesamfrøene, halvparten av vårløken og ønsket mengde av ingefær, hvitløk- og chiliblanding. Stek det hele videre i 1 minutt.

6 Topping: Topp retten med de hakkede peanøttene og resten av vårløken før servering.

Tips fra kokken: Behold fettete på kyllingen, det smelter i stekepannen og gjør kyllingen ekstra mør og saftig.