



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Citrusbagt kyllingelårsteak med gulerodspuré, sesamstegt broccoli og ris

Det skal du bruge

135 g basmatiris
350 g kyllingelårsteak
1 spsk sojasauce
½ pose citruskrydderi
2 stk gulerødder
1 stk broccoli
½ pose sesamfrø
½ pose chiliflager
½ stk ingefær

Det skal du selv have

olie ^b
salt ^b
peber ^b
smør ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft). Kog lertsaltet vand op i en gryde til gulerødderne.
2. **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
3. **Citrusbagt kyllingelårsteak:** Skær kyllingestykkerne i to og læg dem med skindet opad i et ovnfast fad. Hæld sojasauce og ½ dl vand over og krydr med citruskrydderi. Steg kyllingen midt i ovnen ca. 15 min. til den er gylden og gennemstegt.
4. **Gulerødder:** Skræl og skær gulerødderne i grove stykker. Kog gulerødderne i vandet fra trin 1 ca. 10 min. til de er helt møre.
5. **Sesamstegt broccoli:** Skær broccoli i buketter og skræl og skær stilken i skiver. Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg broccolien ca. 2 min. til den er let gylden. Tilsæt sesamfrø og steg videre ca. 1 min. Krydr med lidt salt og peber og top med den ønskede mængde chiliflager.
6. **Gulerodspuré:** Skræl og riv ingefær fint på et rivejern. Hæld vandet fra de færdigkogte gulerødder og kom dem tilbage i gryden. Tilsæt 2 spsk smør og blend det hele med en stavblender til en glat puré. Smag til med den revet ingefær, salt og peber.
7. **Anret:** Servér kyllingelårsteak på gulerodspuré med broccoli. Kom noget af stegeskyen over. Spis med ris til.