



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Wok med kyllingkjøttdeig, gul karrisaus med ingefær og fullkornsrís

## Ris

135 g fullkornsrís

## Kyllingwok

2 stk gulrøtter  
1 stk gul løk  
1 stk gul paprika  
1 pakke grønne bønner  
½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili  
300 g kyllingkjøttdeig  
1 pakke karri  
½–1 pakke kokoskrem  
1 pose glutenfri soyasaus  
½ dl vann <sup>B</sup>  
1 ts sukker <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 stk lime

salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Ris: 100 g Wok med kylling og grønnsaker: 350 g  
Energiinnhold: ca. 450 kcal.  
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
- 2. Kyllingwok:** Skrell gulrøttene og løken. Skyll og rens paprikaen. Kutt gulrøttene, løken og paprikaen i skiver. Skyll og kutt endene av bønnene, og del dem i to.
- 3. Kyllingwok, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i ingefærblandingen. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek den til den er gjennomstekt. Tilsett grønnsakene, og stek videre i 3–4 minutter. Krydre med karrien og litt salt. Ha i kokoskremen, soyasausen, ½ dl vann og 1 ts sukker, og kok opp.
- 4. Tilbehør:** Del limen i båter, og server båtene til retten.