



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20 - 30 min 👤 2 porsjoner

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 la det hele stå på svak varme frem til servering. 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 chiliblandingen. 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.