



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Sprødt kyllingelår med grøntsager, hjemmelavet ketchup og fuldkornsris

Det skal du bruge

135 g fuldkornsris
350 g kyllingelårsteak
½ pose sesamfrø
1 fed hvidløg
1 pose tomatpuré
1 spsk æbleeddike
2 stk gulerødder
1 stk skoleagurk
1 stilk bladselleri
½ pk koriander, frisk

Det skal du selv have

sukker ^b
olie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
2. **Sprød kylling:** Kom kyllingelårene med skindet nedad på en kold stegepande med lidt olie. Tænd på høj varme og steg i ca. 8 min. til skindet er sprødt. Kom presset hvidløg ved og drys med sesam. Vend kyllingen og steg videre ca. 5 min. på den anden side. Krydr med salt og peber.
3. **Ketchup:** Kom tomatpuré i en skål og rør det godt sammen med æbleeddike, 1 spsk sukker og ½ tsk vand.
4. **Grønt:** Skræl gulerødder og skyl agurk og bladselleri. Skær det hele i stave.
5. Hak koriander groft og drys den over risene. Servér sprød kylling med ris og spis grøntsagsstave med ketchup til.