



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt fullkornsrís med kylling i ponzusaus, servert med edamamebønner, chili og vårløk

Fullkornsrís

135 g fullkornsrís

Stekt ris

2 stk gulrøtter

1 stk rødlok

1 pakke vårløk

1 stk rød chili

1 pakke

edamamebønner

Kylling i ponzusaus

1 pakke ponzusaus

300 g skivet kyllingfilet

½ pakke maisjevning

🏠 ½ dl vann

🏠 olje

🏠 pepper

1 Fullkornsrís: Tilbered risen som anvist på pakken. La risen dampe seg litt tørr når den er ferdigkokt.

2 Stekt ris: Skrell gulrøttene og løken, og skyll vårløken og chilien. Kutt gulrøttene i tynne skiver og grovhakk løken. Kutt vårløken og chilien i tynne ringer.

3 Kylling i ponzusaus: Rør sammen ponzusausen, ½ dl vann og halve pakken med maisjevning i en stor skål. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter, til den er gyllen. Hell på sausen, gi det et oppkok, og la kyllingen småkoke i 2 minutter. Ha kyllingen og sausen over i skålen, og tørk lett ut av stekepannen (se tips).

4 Stekt ris, fortsettelse: Varm opp stekepannen fra forrige punkt til høy varme, og ha i litt olje. Stek den ferdigkokte risen under omrøring i omtrent 4 minutter, til den er lett gyllen, og ha den over i en skål. Ha i litt ny olje i pannen om nødvendig, og stek gulrøttene, rødlokken og edamamebønnene i omtrent 3 minutter. Ha risen tilbake i pannen, og vend det hele godt sammen. Topp med vårløken og chilien ved servering.

Tips fra kokken: Dekk skålen med kylling og saus med litt aluminiumsfolie for å holde det varmt frem til servering. Dere kan også bruke 2 stekepanner, én til den stekte risen og én til kyllingen. Legg da på et lokk på kyllingen for å holde den varm.