



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 porsjoner

Wok med sprøstekt kylling, brokkoli og paprika i østerssaus, servert med jasminris

Ris

135 g jasminris

Sprøstekt kylling

1 stk hvitløksfedd

½ bit ingefær

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn

1 pakke maisstivelse

🏠 2 ss olje

Wokkede grønnsaker

1 stk brokkoli

1 stk rød paprika

1 stk rødløk

1 pakke østers- og
vårløksaus

½-1 pose glutenfri
soyasaus

🏠 ½-1 dl vann

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

1 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2 **Sprøstekt kylling, forberedelse:** Skrell og finriv hvitløken og omtrent ½ ss av ingefæren på et rivjern. Skjær kyllingen i mindre biter. Behold fettete på, det smelter i pannen og gir god smak.

3 **Sprøstekt kylling:** Bland ingefæren med hvitløken, 2 ss olje og litt salt og pepper i en skål. Ha maisstivelsen i en annen skål. Vend kyllingen først i oljeblandingen, og deretter i maisstivelsen.

4 **Sprøstekt kylling, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne eller wokpanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2-3 minutter, uten å røre om, til den har en sprø stekeskorpe. Snu kyllingen, og stek den videre i 2-3 minutter til. Stek gjerne kyllingen i to omganger. Ha kyllingen over på en tallerken.

5 **Wokkede grønnsaker:** Kutt ønsket mengde av brokkolien i buketter. Skrell og kutt brokkolistilken i biter. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Skrell og kutt rødløken i båter.

6 **Wokkede grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Wokk grønnsakene i 2-3 minutter, til de er litt gylne, men fortsatt sprø. Krydre med salt og pepper. Tilsett østers- og vårløksausen, soyasausen og ½-1 dl vann. Gi woken et raskt oppkok, og ta den av varmen. Ha i kyllingen helt til slutt.

Tips fra kokken: Du kan også servere litt hakkede peanøtter eller cashewnøtter til retten.