



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya- og ingefærglasert kylling med ananassalat og ris

Soya- og ingefærglasert kylling

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 pakke soya- og
ingefærsaus
1 ss smør ^B

Ris

135 g jasminris

Ananassalat

1 stk hjertesalat
½ stk ananas
1 stk lime
1 pakke sesamfrø
½ pakke chiliflak
1 ss olivenolje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Soya- og ingefærglasert kylling:** Del kyllingen i store terninger. Ikke skjær bort fettete, det gjør kyllingen saftig. Varm opp en stekepanne til høy varme og tilsett litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side. Vend inn soya- og ingefærsausen, 1 ss smør, salt og pepper. Stek kyllingen i omtrent 4 minutter til, eller til den er gjennomstekt.
- 2. Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
- 3. Ananassalat:** Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Skrell og kutt ananasen i terninger. Ha salaten og ananasen i en bolle, klem over saften fra limen, og bland inn sesamfrøene, ønsket mengde av chiliflakene og 1 ss olivenolje. Smak til med salt og pepper.