



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitrusbakt kyllinglår med wokede grønnsaker, pak choy, sort ris og koriander

## Ris

1 pakke svart ris

## Sitrusbakt kyllinglår

320 g utbenet kyllinglår  
u/skinn

1 pakke sitruskrydder

1 ts olje <sup>B</sup>

## Dressing

½–1 pakke sesam- og  
chilisaus

½–1 stk lime

½ pose glutenfri soyasaus

1 ts sukker <sup>B</sup>

## Wokede grønnsaker og pak choy

1 stk gulrot

1 stk rødløk

1 stk norsk eple

1 stk pak choy

½ pakke sesamfrø

1 ts olje <sup>B</sup>

## Tilbehør

½–1 bunt koriander

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

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

3. **Sitrusbakt kyllinglår:** Fordel kyllingen i en ildfast form, og ha over litt olje og sitruskrydderet. Stek kyllingen i ovnen i 15–20 minutter, eller til den er gjennomstekt.

4. **Dressing:** Ha sesam- og chilisausen, soyasausen og 1 ts sukker i en skål. Bland det godt sammen, og smak til med saft fra limen.

5. **Wokede grønnsaker og pak choy:** Skrell og kutt gulroten og løken i tynne strimler. Skyll eplet og pak choyen. Kutt eplet i tynne strimler og pak choyen i to på langs. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pak choyen i omtrent 2 minutter på hver side, krydre med salt og pepper, og ha den over på en tallerken.

6. **Wokede grønnsaker og pak choy, fortsettelse:** Wok gulroten og løken i omtrent 2 minutter. Vend inn eplet og dressing, og legg pak choyen over grønnsakene i pannen. Skru av platen og dryss sesamfrøene over.

7. **Tilbehør:** Skyll og grovhakk koriander, og server den til retten.

8. **Ris:** 100 g Kylling: 125 g Grønnsaker: 160 g Energiinnhold: ca. 490 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).