



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, rødloken 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.