



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20 - 30 min 👤 2 porsjoner

Hoisinglasert kyllinglårfilet med wokkede grønnsaker, fullkornsriss og peanøtter

Ris

135 g fullkornsriss

Hoisinglasert lårfilet

1 stk lime

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn

1 pakke hoisingsaus

½ pose glutenfri
soyasauss

🏠 ½ dl vann

Wokkede grønnsaker

1 stk gulrot

½ pakke vårløk

1 stk pak choy

1 pakke sesamfrø

1 pakke finkuttet

ingefær, hvitløk og chili

Topping

1 pakke hakkede

peanøtter

½ pakke vårløk

🏠 olje

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

2 **Hoisinglasert lårfilet:** Skyll og finriv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den er gyllen (se tips).

3 **Hoisinglasert lårfilet, fortsettelse:** Del limen i to. Tilsett hoisingausen, ½ pose soyasauss, ½ dl vann og saften fra halve limen. Gi det hele et raskt oppkok, og ta pannen av varmen. Smak til med skallet fra limen, og eventuelt mer av saften fra limen.

4 **Wokkede grønnsaker:** Skrell og kutt gulroten i skiver på skrå. Skyll og kutt vårløken i tynne ringer. Skyll og kutt pak choyen i strimler.

5 **Wokkede grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme (eller bruk den fra punkt 3), og ha i litt olje. Stek gulroten og pak choyen i 2–4 minutter, til de er lett gylne, men fortsatt har litt krønsj. Bland inn sesamfrøene, halvparten av vårløken og ønsket mengde av ingefær, - hvitløk- og chiliblanding. Stek det hele videre i 1 minutt.

6 **Topping:** Topp retten med de hakkede peanøttene og resten av vårløken før servering.

Tips fra kokken: Behold fettete på kyllingen, det smelter i stekepannen og gjør kyllingen ekstra mør og saftig.