



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



40 - 50 MIN. TILBEREDNING

# Nagoya tebasaki

## Det skal du bruge

200 g ris, hvide  
30 g ingefær  
½ stk hvidløg solo  
½+1½ spsk sojasauce  
½ dl yoghurt naturel  
¼ tsk paprika, røget  
½+½+½ spsk hvidvinseddike  
300 g kyllingeinderfilet  
½+1 tsk sesamolie  
¼ tsk chili flager/knust  
½+½ spsk saucejævner  
½+½ spsk sesamfrø  
½ stk agurk  
½ stk rødløg  
1 stk pak choy

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Paprika/ingefær marinade:** Skræl ingefær og hvidløg og hak det fint. Kom halvdelen i en stor skål og bland det med ½ spsk soja, yoghurt, paprika og ½ spsk hvidvinseddike. Vend kyllingen i marinaden og lad det trække på køl, gerne i en halv time, hvis du har tid.
- 3** **Sesamsauce:** Kom resten af hvidløg og ingefær i en lille gryde. Tilsæt soja, hvidvinseddike, ½ tsk sesamolie, chili flager, 1 spsk sukker og ¾ dl vand. Kog det op og lad det simre i 5 min. Tilsæt ½ tsk saucejævner og ½ spsk sesamfrø, kog op igen og rør godt rundt. Sæt det til side.
- 4** **Pak choy salat:** Skræl agurk, flæk på langs og skrab kernerne ud med en ske. Skær dem i grove stykker. Pil rødløg og skær i skiver. Skær pak choy i strimler. Kom det hele i en skål, bland det med sesamolie, hvidvinseddike og lidt salt.
- 5** **Friteret kylling:** Bland ½ dl mel med saucejævner. Varm en stegepande op med et par spsk olie. Tag kyllingen op af marinaden og vend et par stykker ad gangen i melblandingen. Steg dem 3-4 min. på hver side ved høj varme. Læg dem på en tallerken med køkkenrulle, når de er færdige.
- 6** **Servering:** Vend kyllingestykkerne i sesamsaucen. Anret med pak choy salat og ris og drys resten af sesamfrøene over retten.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

## Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



## Næringsværdier

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| Energi pr. portion:     | 3.337 kJ / 797 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 18,5 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 2,6 g               |
| Kulhydrat               | 106,0 g             |
| heraf sukkerarter       | 12,5 g              |
| Protein                 | 51,7 g              |
| Salt                    | 4,4 g               |
| Kostfibre               | 4,2 g               |