



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Wok med kylling i teriyaki, stegt æg og ris

Det skal du bruge

180 g vildrisblanding
1 stk løg
2 stk gulerødder
150 g grønne bønner
1 stk pak choy
300 g hakket kylling
¾ dl teriyaki-sauce
2 stk æg
1 pose peanuts

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Vildris:** Sæt vildrisblandingen over i 3½ dl vand med lidt salt og kog i 15 min. Sluk for varmen og lad trække til resten er færdig.
- 2** **Grønt:** Pil og hak løg. Del gulerod på langs og skær i tynde skiver. Nip enden af bønnerne og del dem i 3-4 stykker. Skyl pak choy, skær bunden fra og skær resten i strimler.
- 3** **Wok:** Varm lidt olie op i en wok eller stegepande til høj varme. Lynsteg kyllingen i ét stykke ca. 1 min. på hver side, så det får stegeskorpe. Del kødet fra hinanden og tilsæt løg, bønner, pak choy og gulerod. Krydr med lidt salt og peber, og steg videre i 2-3 min. til kødet er gennemstegt. Tilføj teriyakisaucen, bland rundt og lad det stå på svag varme til resten af retten er klar.
- 4** **Stegt æg:** Varm lidt olie op på en stegepande ved middelvarme. Slå æggene ud på panden og steg dem i 2-3 min. til æggeghviden er stivnet, men blommen stadig er blød.
- 5** Anret ris og wokretten i portionsskåle med et stegt æg på hver. Drys peanuts over og servér.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Jordnødder, Soja

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:	3.435 kj / 821 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	21,8 g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 g
Kulhydrat	102,5 g
heraf sukkerarter	17,3 g
Protein	53,6 g
Salt	4,6 g
Kostfibre	8,1 g