



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Sticky kylling i appelsinglace med hvidløgsgulerødder og pak choy

Det skal du bruge

200 g basmatiris
½ stk appelsin
½ stk lime
300 g kyllingeinderfilet
½ dl teriyaki-sauce
2 stk gulerødder
1 fed hvidløg
1½ spsk sesamfrø
1 stk pak choy
2 spsk mayonnaise
1½ tsk sambal oelek

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

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** **Sticky kylling:** Skyl appelsin og lime, riv skallen og pres saften fra begge. Varm en stegepande op med lidt olie og brun kyllingen ved høj varme. Krydr med peber og steg ca. 2 min på hver side ved medium varme. Tilsæt saft og skal fra appelsin og lime, teriyakisauce og 1 spsk sukker. Kog det sammen i 2-3 min.
- 3** **Hvidløgsgulerødder:** Skræl gulerødder og skær dem i skiver på skrå. Pil og pres hvidløg. Varm en stegepande op med lidt olie og steg gulerødderne ved middelhøj varme i ca. 4 min. Steg hvidløg og sesamfrø med det sidste min. Kom dem i en skål og brug panden igen.
- 4** **Pak choy:** Varm panden op igen med lidt olie. Del pak choy i kvarte. Steg dem ved høj varme ca. 1 min. Kom 2 spsk vand og lidt salt ved og lad det dampe under låg i yderligere 1 min. Bland det med gulerødderne.
- 5** **Chili-mayonnaise:** Rør mayonnaise og sambal oelek sammen.
- 6** Servér sticky kylling med ris, hvidløgsgulerødder og pak choy med chili-mayonnaise som dip.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Sesamfrø, 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: 3.467 kJ / 829 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 15,1 g
heraf mættede fedtsyrer 1,8 g

Kulhydrat 123,2 g
heraf sukkerarter 32,0 g

Protein 49,9 g

Salt 4,6 g

Kostfibre 7,2 g