



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



40 - 50 MIN. TILBEREDNING

# Nagoya tebasaki

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
¾ stk ingefær  
1 fed hvidløg  
½+1½ spsk sojasauce  
½ dl yoghurt naturel  
¼+¼ pakke røget chili  
½+½+½ spsk hvidvinseddike  
300 g kyllingeinderfilet  
½+½ tsk sesamolie  
½+½ spsk sesamfrø  
¼+¾ spsk majsstivelse  
1 stk skoleagurk  
½ stk rødløg  
1 stk pak choy

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Ingefær/chili marinade: Skræl ingefær og hvidløg og hak det fint. Kom halvdelen i en stor skål og bland det med ½ spsk soja, yoghurt, ¼ pk røget chili 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, ½ spsk hvidvinseddike, ½ tsk sesamolie, chili, 1 spsk sukker og ¾ dl vand. Kog det op og lad det simre i 5 min. Tilsæt ½ spsk sesamfrø. Bland ¼ spsk majsstivelse med 1 tsk vand. Kog op igen og tilsæt jævning under omrøring. 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 ¾ dl mel med majsstivelse. 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:	2.760 kj / 660 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,6 g
heraf mættede fedtsyrer	2,7 g
Kulhydrat	71,6 g
heraf sukkerarter	3,8 g
Protein	49,1 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	3,8 g