



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Citrusbagt kyllingelårsteak med ris, gulerodspuré og sesamstegt broccoli

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
350 g kyllingelårsteak  
1 spsk sojasauce  
½ pakke citruskrydderi  
2 stk gulerødder  
1 stk broccoli  
½ pose sesamfrø  
½ pose chiliflager  
½ stk ingefær

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft). Kog letsaltet vand op i en gryde til gulerødderne.
- 2** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 3** **Citrusbagt kyllingelårsteak:** Skær kyllingestykkerne i to og læg dem med skindet opad i et ovnfast fad. Hæld sojasauce og ½ dl vand over og krydr med citruskrydderi. Steg kyllingen midt i ovnen ca. 15 min. til den er gylden og gennemstegt.
- 4** **Gulerødder:** Skræl og skær gulerødderne i grove stykker. Kog gulerødderne i vandet fra trin 1 ca. 10 min. til de er helt møre.
- 5** **Sesamstegt broccoli:** Skær broccoli i buketter og skræl og skær stilken i skiver. Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg broccolien ca. 2 min. til den er let gylden. Tilsæt sesamfrø og steg videre ca. 1 min. Krydr med lidt salt og peber og top med den ønskede mængde chiliflager.
- 6** **Gulerodspuré:** Skræl og riv ingefær fint på et rivejern. Hæld vandet fra de færdigkogte gulerødder og kom dem tilbage i gryden. Tilsæt 2 spsk smør og blend det hele med en stavblender til en glat puré. Smag til med den revet ingefær, salt og peber.
- 7** **Anret:** Servér kyllingelårsteak på gulerodspuré med broccoli. Kom noget af stegeskyen over. Spis med ris til.

## Allergener

Laktose, Mælk, 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: 2.819 kJ / 674 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 25,3 g  
heraf mættede fedtsyrer 8,9 g

Kulhydrat 66,0 g  
heraf sukkerarter 8,4 g

Protein 45,4 g

Salt 2,5 g

Kostfibre 7,3 g