



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Sticky kylling i appelsinglace med hvidløgsgulerødder og pak choy

Det skal du bruge

135 g basmatiris
½ stk appelsin
½ stk lime
300 g kyllingeinderfilet
¾ pakke teriyakisauce
2 stk gulerødder
1 fed hvidløg
1 pose sesamfrø
1 stk pak choy
2 spsk mayonnaise
1½ tsk sambal oelek

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 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: 2.955 kj / 706 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 16,8 g
heraf mættede fedtsyrer 1,8 g

Kulhydrat 91,1 g
heraf sukkerarter 30,0 g

Protein 47,6 g

Salt 4,5 g

Kostfibre 6,2 g