



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Bjärekyckling teriyaki - Sojastekt kyckling med sesamstekt pak choy

Teriyakisås

Ingefära 1 bit
Vitlök 2 klyftor
Japansk soja 1 förp
Kinesisk soja 1 förp
Majsstärkelse 1 msk
🏠 Socker 2 msk
🏠 Neutral olja 1 msk
🏠 Vitvinsvinäger 1 ½ msk
🏠 Vatten 1 ½ dl

Sesamstekta grönsaker

Pak choy 1 st
Rödlök ½ st
Morot 1 st
Sesamfrön 1 förp
Chili flakes 1 krm
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Vitvinsvinäger ½ tsk
🏠 Salt

Kyckling

Bjäre kycklingfilé 400 g
🏠 Neutral olja ½ msk

Till servering

Jasminris 135 g
Sesamfrön 1 förp

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Teriyakisås:** Skala och finriv ingefära och vitlök och lägg i en skål. Blanda ner socker, japansk soja, kinesisk soja, neutral olja, vitvinsvinäger, vatten och majsstärkelse.
3. **Förberedelse:** Klyfta pak choy och rödlök. Skala och hyvla tunna remsor av moroten, gärna med en potatisskalare. Dela kycklingfilé på längden och strimla sedan skivorna.
4. **Sesamstekta grönsaker:** Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Fräs pak choy, lök och sesamfrön ca 3 min. Tillsätt morot och chili flakes, fräs ytterligare ca 2 min. Vänd ner vitvinsvinäger och lite salt. Lägg upp på tallrik och spara stekpannan.
5. **Kyckling:** Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan och fräs kycklingstrimlorna ca 5 min. Tillsätt teriyakisås, koka upp och sjud ca 2 min. Smaka eventuellt av med lite japansk soja.
6. Servera chicken teriyaki med sesamstekta grönsaker och jasminris. Toppa med sesamfrön.