



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wok med sprøstekt kylling, brokkoli og paprika i østerssaus, servert med jasminris

Jasminris

125 g jasminris

Sprøstekt kylling

1 stk hvitløksfedd
½ bit ingefær
350 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 pakke maisstivelse
🏠 2 ss olje

Wokkede grønnsaker

1 stk brokkoli
1 stk spisspaprika
1 stk rødløk
1 pakke østers- og
vårløksaus
🏠 ½–1 dl vann
🏠 1 ss soyasaus

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2 Sprøstekt kylling, forberedelse:** Skrell og finriv hvitløken og omtrent ½ ss av ingefæren på et rivjern. Skjær kyllingen i mindre biter. Behold fettete på, det smelter i pannen og gir god smak.
- 3 Sprøstekt kylling:** Ha maisstivelsen i en skål. Bland ingefæren, hvitløken, 2 ss olje, litt salt og pepper i en skål, og vend kyllingen i blandingen. Vend deretter kyllingen i maisstivelsen. Pass på at alle kyllingbitene er dekket med både blandingen og maisstivelsen.
- 4 Sprøstekt kylling, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne eller wokpanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2–3 minutter, uten å røre om, til den har en sprø stekeskorpe. Snu kyllingen, og stek den videre i 2–3 minutter til. Stek gjerne kyllingen i to omganger. Ha kyllingen over på en tallerken.
- 5 Wokkede grønnsaker:** Kutt ønsket mengde av brokkolien i buketter. Skrell og kutt brokkolistilken i biter. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Skrell og kutt rødløken i båter.
- 6 Wokkede grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Wokk grønnsakene i 2–3 minutter, til de er litt gylne, men fortsatt sprø. Krydre med salt og pepper. Tilsett østers- og vårløksausen, ½–1 dl vann og 1 ss soyasaus. Gi woken et raskt oppkok, og ta den av varmen. Ha i kyllingen helt til slutt.
- 7 Vel bekomme!**

Tips fra kokken: Du kan også servere litt hakkede peanøtter eller cashewnøtter til retten.