



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wok med kyllingkjøttdeig i teriyakisaus, servert med villris og stekt egg

Villris

125 g villris

Wok

1 stk gul løk

1 stk gulrot

150 g grønne bønner

300 g kyllingkjøttdeig

1 pakke teriyakisaus

1 pakke

edamamebønner

Stekt egg

2 stk egg

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Villris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2 Wok:** Skrell og kutt løken og gulroten i to på langs og deretter i tynne skiver. Kutt av enden på bønnene og del de i fire på tvers.
- 3 Wok, fortsettelse:** Varm opp en wokpanne eller stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter og ha i løken, bønnene og gulroten. Krydre med litt salt og pepper, og stek videre i 2–3 minutter til kjøttet er gjennomstekt. Tilsett teriyakisausen og edamamebønnene, og la det stå på svak varme til resten av retten er klar.
- 4 Stekt egg:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Knekk eggene i pannen, og stek dem i 2–3 minutter, til eggehviten har stivnet, men eggeplommen er rennende.
- 5** Vel bekomme!