



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hoisin- og limeglasert lårkjøtt av kylling med wokkede grønnsaker, servert med fullkornsris og peanøtter

Fullkornsris

125 g fullkornsris

Hoisin- og limeglasert lårkjøtt av kylling

1 stk lime
350 g utbenet kyllinglår u/skinn
1 pakke hoisinsaus
1 ss soyasaus
½ dl vann

Wokkede grønnsaker

1 stk gulrot
½ pakke vårløk
1 stk pak choy
1 pakke sesamfrø
1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili

Topping

1 pakke hakkede peanøtter
½ pakke vårløk

salt
pepper
olje

- 1 Fullkornsris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2 Hoisin- og limeglasert lårkjøtt av kylling:** Skyll limen godt, og finriv skallet (kun det grønne) på et rivjern. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter, eller til den er gyllen (se tips). Krydre med salt og pepper.
- 3 Hoisin- og limeglasert lårkjøtt av kylling, fortsettelse:** Del limen i to. Tilsett hoisinsausen, 1 ss soyasaus, ½ dl vann og saften fra halve limen. Gi det hele et raskt oppkok, og ta pannen av varmen. Smak til med skallet fra limen, og eventuelt mer av saften fra limen.
- 4 Wokkede grønnsaker:** Skrell og kutt gulroten i skiver på skrå. Skyll og kutt vårløken i tynne ringer. Kutt pak choyen i skiver på skrå.
- 5 Wokkede grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek gulroten og pak choyen i 2–4 minutter, til de er lett gylne, men fortsatt har litt krønsj. Bland inn sesamfrøene, halvparten av vårløken og ønsket mengde av ingefær, hvitløk- og chiliblanding. Stek det hele videre i 1 minutt.
- 6 Topping:** Topp retten med de hakkede peanøttene og resten av vårløken før servering.

Tips fra kokken: Behold fettene på kyllingen, det smelter i stekepannen og gjør kyllingen ekstra mør og saftig.