



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Hoisinglasert lårfilet av saktevoksende kylling med wokkede grønnsaker, fullkornsrís og peanøtter

Ris

135 g fullkornsrís

Hoisinglasert lårfilet

1 stk lime

350 g kyllinglår utbenet u/skinn

(saktevoksende)

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

🏠 olje

1 **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2 **Hoisinglasert lårfilet:** Skyll og finriv limeskallet (kun det grønne) på et rivjern. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den er gyllen (se tips).

3 **Hoisinglasert lårfilet, 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. Skyll og kutt pak choyen i strimler.

5 **Wokkede grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme (eller bruk den fra punkt 3), 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 chiliblandingen. 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.