



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min    👤 2 porsjoner

AM 055\_2

# Soyaglasert kylling og stekt grønnsaksris, med curry- og mangodressing og lime

## Stekt grønnsaksris

135 g jasminris  
1 stk gulrot  
½-1 stk gul løk  
½-1 pakke mais  
½-1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili  
1 pakke edamamebønner

## Soyaglasert kylling

300 g sous vide-kyllingfilet  
1 pakke kinesisk wok- og dippsaus

## Tilbehør

1 stk lime  
1 pakke curry- og mangodressing

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Stekt grønnsaksris:** Tilbered risen som anvist på pakken, men kutt ned et par minutter på koketiden.
- 2 Stekt grønnsaksris, fortsettelse:** Skrell gulroten og løken. Kutt gulroten i små terninger, og grovhakk løken. Sil laken av maisen.
- 3 Soyaglasert kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingbrystene i 4-5 minutter, til de har fått en jevn stekeskorpe. Tilsett kraften fra kyllingpakken og den kinesiske wok- og dippsausen og kok opp. La den soyaglaserte kyllingen stå på lav varme frem til resten av retten er klar, og kutt i skiver før servering.
- 4 Stekt grønnsaksris, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek gulrotterningene i 2-3 minutter, eller til de så vidt er møre. Tilsett løken, ønsket mengde av ingefærblandingen, edamamebønnene og maisen, og stek videre i omtrent 1 minutt. Ha grønnsakene over på et fat. Varm opp stekepannen til høy varme, og ha i litt ny olje. Stek risen i 3-4 minutter, til den er lett gyllen (se tips). Ha grønnsakene tilbake i pannen, og bland dem sammen med risen. Smak til med salt og pepper.
- 5 Servering:** Kutt limen i båter, og server limebåtene og curry- og mangodressing til retten.

**Tips fra kokken:** Hvis du ikke har en stor stekepanne, er det lurt å steke risen i to omganger for å enklere få en fin stekeskorpe.