



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

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

Jasminris

135 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 rød paprika
 1 stk rødløk
 1 pakke østers- og
 vårløksaus
 🏠 ½-1 dl vann
 🏠 1 ss soyasaus

🏠 salt
 🏠 pepper
 🏠 olje

- Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- Sprøstekt kylling, forberedelse:** Skrell og finriv hvitløken og omtrent ½ ss av ingefæren på et rivjern. Skjær kyllingen i mindre biter. Behold fettene på, det smelter i pannen og gir god smak.
- Sprøstekt kylling:** Bland ingefæren med hvitløken, 2 ss olje og litt salt og pepper i en skål. Ha maisstivelsen i en annen skål. Vend kyllingen først i oljeblandingen, og deretter i maisstivelsen.
- 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.
- 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.
- 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.
- Vel bekomme!

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