Adams matkasse.

Vurder retten og les mer:

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

20 - 30 min 2 porsjoner AM 062_2

Lårfilet av saktevoksende kylling i sticky appelsinsaus med wokket pak choy, jasminris og chilimajones

Jasminris
135 g jasminris

Kylling i sticky appelsinsaus
1 stk appelsin
1 stk lime
350 g kyllinglår utbenet u/skinn (saktevoksende)
100 g teriyakisaus
1 ss sukker/honning

Gulrot og pak choy
2 stk gulrøtter
1 stk pak choy
1 stk hvitløksfedd
1 pakke sesamfrø
4 ss vann

Tilbehør
½ pakke chilimajones

olje
pepper
salt

1. **Jasminris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
2. **Kylling i sticky appelsinsaus, forberedelse:** Skyll appelsinen og limen godt, og finriv skallet fra fruktene (kun det oransje og grønne) på et rivjern.Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingen med pepper på begge sider.
3. **Kylling i sticky appelsinsaus:** Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Ha teriyakisausen, saften fra appelsinen og 1 ss sukker eller honning over kyllingen, og ha i skallet fra appelsinen og limen. Kok sausen på lav varme frem til servering, eller til den er klissete, og til kyllingen er gjennomstekt. Smak til med saft fra limen rett før servering.
4. **Gulrot og pak choy:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver på skrå. Skyll og del pak choyen i båter. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek gulrøttene i omtrent 3 minutter, og legg dem over i en skål.
5. **Gulrot og pak choy, fortsettelse:** Ha litt ny olje i stekepannen, og stek pak choyene i omtrent 1 minutt på hver snittflate. Tilsett 4 ss vann og litt salt, og la pak choyen dampe under lokk i omtrent 1 minutt. Bland inn gulrøttene, hvitløken og sesamfrøene, varm opp, og ta pannen av varmen.
6. **Tilbehør:** Server chilimajonesen til retten.