



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.