



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



40 - 50 MIN. TILBEREDNING

Nagoya tebasaki

Det skal du bruge

200 g basmatiris
1 stk ingefær
1 fed hvidløg
 $\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2}$ spsk sojasauce
 $\frac{1}{2}$ dl yoghurt naturel
 $\frac{1}{4}$ tsk røget paprika
 $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ spsk hvidvinseddike
300 g kyllingeinderfilet
 $\frac{1}{2} + 1$ tsk sesamolie
 $\frac{1}{4}$ tsk chiliflager
 $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ spsk saucejævner
 $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ spsk sesamfrø
 $\frac{1}{2}$ stk agurk
 $\frac{1}{2}$ stk rødløg
1 stk pak choy

Du skal selv have:

Mel, Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i $3\frac{1}{2}$ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Paprika/ingefær marinade:** Skræl ingefær og hvidløg og hak det fint. Kom halvdelen i en stor skål og bland det med $\frac{1}{2}$ spsk soja, yoghurt, paprika og $\frac{1}{2}$ spsk hvidvinseddike. Vend kyllingen i marinaden og lad det trække på køl, gerne i en halv time, hvis du har tid.
- 3** **Sesamsauce:** Kom resten af hvidløg og ingefær i en lille gryde. Tilsæt soja, hvidvinseddike, $\frac{1}{2}$ tsk sesamolie, chili flager, 1 spsk sukker og $\frac{3}{4}$ dl vand. Kog det op og lad det simre i 5 min. Tilsæt $\frac{1}{2}$ tsk saucejævner og $\frac{1}{2}$ spsk sesamfrø, kog op igen og rør godt rundt. Sæt det til side.
- 4** **Pak choy salat:** Skræl agurk, flæk på langs og skrab kernerne ud med en ske. Skær dem i grove stykker. Pil rødløg og skær i skiver. Skær pak choy i strimler. Kom det hele i en skål, bland det med sesamolie, hvidvinseddike og lidt salt.
- 5** **Friteret kylling:** Bland $\frac{1}{2}$ dl mel med saucejævner. Varm en stegepande op med et par spsk olie. Tag kyllingen op af marinaden og vend et par stykker ad gangen i melblandingen. Steg dem 3-4 min. på hver side ved høj varme. Læg dem på en tallerken med køkkenrulle, når de er færdige.
- 6** **Servering:** Vend kyllingestykkerne i sesamsaucen. Anret med pak choy salat og ris og drys resten af sesamfrøene over retten.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.305 kJ / 790 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 18,6 g
heraf mættede fedtsyrer 2,6 g

Kulhydrat 103,9 g
heraf sukkerarter 10,9 g

Protein 51,8 g

Salt 4,4 g

Kostfibre 4,0 g