



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



40 - 50 MIN. TILBEREDNING

Nagoya tebasaki

Det skal du bruge

135 g basmatiris
¾ stk ingefær
1 fed hvidløg
½+1½ spsk sojasauce
½ dl yoghurt naturel
¼+¼ pakke røget chili
½+½+½ spsk hvidvinseddike
300 g kyllingeinderfilet
½+1 tsk sesamolie
½+½ spsk sesamfrø
¼+¾ spsk majsstivelse
½ stk agurk
½ stk rødløg
1 stk pak choy

Du skal selv have:

Mel, Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Ingefær/chili marinade: Skræl ingefær og hvidløg og hak det fint. Kom halvdelen i en stor skål og bland det med ½ spsk soja, yoghurt, ¼ pk røget chili og ½ 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, ½ tsk sesamolie, chili, 1 spsk sukker og ¾ dl vand. Kog det op og lad det simre i 5 min. Tilsæt ½ spsk sesamfrø. Bland ¼ spsk majsstivelse med 1 tsk vand. Kog op igen og tilsæt jævning under omrøring. 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 ¾ dl mel med majsstivelse. 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:	2.901 kj / 693 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,9 g
heraf mættede fedtsyrer	2,8 g
Kulhydrat	77,0 g
heraf sukkerarter	6,9 g
Protein	49,3 g
Salt	4,5 g
Kostfibre	3,9 g