



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling satay med fullkornsris og frisk kål- og gulrotsalat

Ris

125 g fullkornsris

Frisk kål- og gulrotsalat

200 g gulrøtter
½ stk rødløk
200 g delt kinakål
½–1 stk lime
1 bunt koriander
1–2 ss soyasaus ^B

Satay

300 g kyllingspyd med estragon og hvitløk
1 pakke sesamfrø
1 pakke sataysaus uten nøtter
1 ts olje ^B
1 ss soyasaus ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllingspyd: 2 stk Ris: 100 g
Salat: 150 g Sataysaus: 1 ss
Energiinnhold: ca. 450 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Ris:** Tilbered risene som anvisst på pakken.
- 2. Frisk kål- og gulrotsalat:** Skrell gulrøttene, rens rødløken og skyll kinakålen. Kutt gulrøttene og kinakålen i tynne strimler og rødløken i tynne skiver. Skyll koriander, rist av vannet og grovhakk den. Bland sammen grønnsakene i en salatskål og vend inn 1–2 ss soyasaus, saften fra halve limen, og litt salt og pepper. Kutt resten av limen i båter, og server båtene til retten.
- 3. Satay:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje (se tips). Stek kyllingspydene i 2–3 minutter på hver side, til de er gyldne og gjennomstekte. Strø over sesamfrøene underveis. Fordel sataysausen og 1 ss soyasaus over, og gi det hele et kjapt oppkok.
- 4. God middag!**