



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Panert kylling med sesambrokkoli og ris

Basmatiris

135 g basmatiris

Panert kylling

300 g kyllingbryst

1 stk egg

1 pakke panering

2 ss hvetemel* ^B

1 ss smør* ^B

Sesambrokkoli

1 stk brokkoli

1 stk rødløk

½–1 pakke sesamfrø

Tilbehør

1 pakke soya- og ingefærsaus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Panert kylling:** Del kyllingbrystene i to på langs. Visp sammen egget med en gaffel i en bolle. Ha melet på en tallerken, og paneringen på en annen. Krydre kyllingen med salt og pepper og vend den først i melet, deretter i egget, og til slutt i paneringen. Legg kyllingen på en tallerken.

3. **Basmatiris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

4. **Panert kylling, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek kyllingen i 2–3 minutter på hver side, til det er gyllent og sprøtt. Ha kyllingen over i en ildfast form med bakepapir, og stek den i ovnen i 6–7 minutter, til den er gjennomstekt.

5. **Sesambrokkoli:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i terninger. Skrell og kutt rødløken i skiver. Skyll stekepannen du stekte kyllingen i, varm den opp til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek brokkolien i omtrent 2 minutter før du tilsetter rødløken og sesamfrøene. Stek det hele i omtrent 3 minutter, eller til brokkolien er mør. Smak til med salt.

6. **Servering:** Skjær kyllingen i tykke skiver, og server soya- og ingefærsausen til retten.



TIPS!

Bland gjerne litt sesamfrø i paneringen når du skal panere kyllingen

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ