



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stir fry med ingefærmarinert kylling, brokkoli og fullkornsris

Ris

135 g fullkornsris

Marinert kylling

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn

1 pakke maisstivelse
1 pakke hønsebuljong
½ pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili

Saus

50 g hoisinsaus
1 pose glutenfri soyasaus
1 pose hvitvinseddik 15ml
1 ts sukker ^B
2 dl vann ^B

Stir fry

1 stk gulrot
1 stk rødløk
1 stk gul paprika
½–1 stk brokkoli

^B Basisvare

Roedeporsjon

Stir fry: 300 g Ris: 100 g
Energiinnhold: ca. 460 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 anvist på pakken.
2. **Marinert kylling:** Skjær kyllingen i biter. Bland sammen kyllingen, maisstivelsen, hønsebuljongen og ingefærblandingen i en skål. La kjøttet marinere i omtrent 10 minutter.
3. **Saus:** Bland sammen hoisinsausen, eddiken, soyasausen, 1 ts sukker og 2 dl vann i en skål.
4. **Stir fry:** Skrell og kutt gulroten i skiver. Skrell rødløken, og skyll og rens paprikaen. Kutt løken og paprikaen i strimler. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver.
5. **Stir fry, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne til høy varme, ha i kyllingen og stek den i 2–3 minutter. Tilsett grønnsakene, og stek videre i 2–3 minutter. Ha i sausen, og kok opp. La stir fryen småkoke under omrøring i et par minutter.