



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i soya- og ingefærsaus med stekt pak choy og sesamris

Sesamris

135 g jasminris
1 pakke sesamfrø

Kylling i soya- og ingefærsaus

1 stk hvitløksfedd
½ pakke vårløk
1 stk pak choy
1 pakke minimais
320 g utbenet kyllinglår u/skinn
1 pakke soya- og ingefærsaus

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Sesamris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Varm opp en tørr stekepanne til middels varme, og rist sesamfrøene i omtrent 2 minutter, eller til de er gylne. Bland sesamfrøene inn i den ferdigkokte risen.
- 2. Kylling i soya- og ingefærsaus:** Skrell og finhakk hvitløken. Skyll og kutt vårløken i biter. Del pak choyen i strimler gjennom stilken på langs, slik at den fortsatt henger sammen. Skyll den, og rist av vannet. Kutt minimaisene i to på langs, og skjær kyllingen i terninger. Behold gjerne fettete på for bedre smak. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter, til den er gyllen og gjennomstekt. Legg kyllingen på en tallerken.
- 3. Kylling i soya- og ingefærsaus, fortsettelse:** Skru ned temperaturen på stekepannen til middels varme, og tilsett litt ny olje om nødvendig. Stek pak choyen, minimaisene og hvitløken i 2 minutter. Stek gjerne grønnsakene i to omganger. Ha kyllingen tilbake i stekepannen, og vend inn soya- og ingefærsausen. Gi det hele et oppkok, og smak til med salt og pepper.
- 4. Vend inn vårløken rett før servering.**

TIPS!

Om du ønsker å grille, kan du tre kyllingen på spyd, krydre med chipotlemiksen og pensle med soya- og ingefærsausen. Grill spydene i omtrent 10 minutter, eller til kyllingen er gjennomstekt. Grønnsakene kan også fint grilles.