



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wok med sprøstekt kylling, brokkoli og paprika i østerssaus med ris

Ris

135 g jasminris

Sprøstekt kylling

1 stk hvitløksfedd

½ bit ingefær

300 g strimlede

kyllinglårkjøtt

1 pakke maisstivelse

2 ss olje ^B

Wokede grønnsaker

1 stk brokkoli

1 stk rød paprika

1 stk rødløk

1 pakke østers- og vårløksaus

½–1 pose glutenfri soyasaus

½–1 dl vann ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Sprøstekt kylling:** Skrell og finriv hvitløken og omtrent ½ ss av ingefæren på et rivjern. Bland sammen ingefæren, hvitløken, 2 ss olje og litt salt og pepper i en skål. Ha maisstivelsen i en annen skål. Vend kyllingen først i oljeblandingen, og deretter i maisstivelsen.
- 3. Wokede grønnsaker:** Kutt ønsket mengde av brokkolien i buketter. Skrell og kutt brokkolistilken i biter. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Skrell og kutt rødløken i båter.
- 4. Sprøstekt kylling, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne eller wokpanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter, til den er gjennomstekt og har en sprø stekeskorpe. Stek gjerne kyllingen i to omganger. Ha kyllingen over på en tallerken.
- 5. Wokede grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Wok grønnsakene i 2–3 minutter, til de er litt gylne, men fortsatt sprø. Krydre med salt og pepper. Tilsett østers- og vårløksausen, soyasausen og ½–1 dl vann. Gi woken et raskt oppkok, og ta den av varmen. Ha i kyllingen helt til slutt.