



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Marineret kylling i wok med broccoli og fuldkornsrís

Ris

135 g fuldkornsrís

Marinade

½ stk ingefær
1 fed hvidløg
1 spsk sojasauce
300 g kyllingeinderfilet
1 spsk olie ^b

Grønt

1 stk gulerod
½ stk porre
1 stk broccoli

Wok

1 pose hønsebouillon
½ pose majsstivelse
1 pose sojasauce
1 stk lime
2 dl vand ^b
1 tsk sukker ^b

Det skal du selv have

olie ^b
sukker ^b
salt ^b

^b basisvare

1. **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
2. **Marinade:** Skræl og riv ingefær fint. Pres hvidløg. Bland ingefær, hvidløg, olie og sojasauce sammen i en skål. Vend kyllingen i marinaden.
3. **Grønt:** Skræl gulerod og skær den i stave. Rens porre og skær i 4-5 cm lange tynde strimler. Skær broccolien i små buketter og skær stokken i stave.
4. **Wok:** Varm en wok eller stegegyde op med olie. Steg kyllingekødet men vend først rundt i kødet, når det har dannet stegeskorpe på den ene side. Kom gulerødder, porre og broccoli i, når kødet er gyldent på alle sider og steg med i 4 min.
5. **Wok, fortsættelse:** Tilsæt vand, bouillon, majsstivelse rørt ud i lidt vand, sojasauce, saft fra lime og sukker. Kog retten igennem i 4 min. og vend rundt imens.
6. Servér wokretten med de kogte ris.