



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyaglasert kylling og stekt grønnsaksris, med curry- og mangodressing og lime

Stekt grønnsaksris

135 g jasminris
1 stk gulrot
½–1 stk gul løk
½–1 pakke mais
½–1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili
1 pakke edamamebønner

Soyaglasert kylling

300 g sous vide-kyllingfilet
1 pakke soya- og
ingefærsaus

Tilbehør

1 stk lime
1 pakke curry- og
mangodressing

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Stekt grønnsaksris:** Tilbered risen som anvist på pakken, men kutt ned et par minutter på koketiden.
- 2. Stekt grønnsaksris, fortsettelse:** Skrell gulroten og løken. Kutt gulroten i små terninger, og grovhakk løken. Hell laken av maisen.
- 3. Soyaglasert kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingbrystet i omtrent 3 minutter på hver side, til det har fått en jevn stekeskorpe. Tilsett kraften fra kyllingpakken og soya- og ingefærsausen, og kok opp. La det det hele stå på lav varme frem til resten av retten er klar, og kutt kyllingen i skiver før servering.
- 4. Stekt grønnsaksris, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek gulrotterningene i 2–3 minutter, eller til de så vidt er møre. Tilsett løken, ønsket mengde av ingefærblandingen, edamamebønnene og maisen, og stek videre i omtrent 1 minutt. Ha grønnsakene over på et fat. Varm opp stekepannen til høy varme, og ha i litt ny olje. Stek risen i 3–4 minutter, til den er lett gyllen (se tips). Ha grønnsakene tilbake i pannen, og bland dem sammen med risen. Smak til med salt og pepper.
- 5. Servering:** Kutt limen i båter, og server limebåtene og curry- og mangodressing til retten.



TIPS!

For å spare tid kan du droppe å steke risen.