



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitrusstekt kyllinglårfilet med stekte grønnsaker, ris og mangodressing

Ris

135 g jasminris

Stekte grønnsaker

1 stk brokkoli
1 stk pak choy
1 stk rødløk
1 pakke sesamfrø
1 pose glutenfri soyasaus

Sitrusstekt kylling

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 pakke sitruskrydder

Mangodressing

150 g lettrømme
1 pakke mangopuré

salt ^B

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Stekte grønnsaker:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skyll og kutt pak choyen i strimler. Skrell og kutt rødløken i tynne båter.
- 3. Sitrusstekt kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–4 minutter på hver side, og krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden. Legg kyllingen over på en tallerken, og la den hvile frem til servering.
- 4. Mangodressing:** Ha rømmen i en serveringsskål, og rør inn ønsket mengde av mangopuréen. Smak til med litt salt.
- 5. Stekte grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene fra punkt 2 i omtrent 3 minutter. Tilsett sesamfrøene og soyasausen de siste 30 sekundene av steketiden.