



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Chicken teriyaki - Sojastekt kyckling med sesamstekt pak choy

Teriyakisås

Riven ingefära 1 förp
Vitlök 2 klyftor
● Socker 1 ½ msk
Japansk soja 1 förp
Kinesisk soja 1 förp
● Olja 1 msk
Vitvinsvinäger 15ml 1 påse
● Vatten 1 dl
Majsstärkelse 2 tsk

Sesamstekta grönsaker

Pak choy 1 st
Rödlök 1 st
Morot 1 st
● Olja 1 tsk
Sesamfrön 1 förp
Chili flakes 1 krm

Kyckling

Kycklingfilé 300 g
● Olja ½ msk

Till servering

Jasminris 135 g
Sesamfrön 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Vatten

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Teriyakisås:** Lägg riven ingefära och pressad vitlök i en skål. Blanda ner socker, japansk soja, kinesisk soja, neutral olja, vitvinsvinäger, vatten och majsstärkelse.
3. **Sesamstekta grönsaker:** Klyfta pak choy och rödlök. Skala och hyvla tunna remsor av moroten, gärna med en potatisskalare. Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Fräs pak choy, lök och sesamfrön ca 3 min.
4. Tillsätt morot och chili flakes, fräs ytterligare ca 2 min. Krydda med lite salt. Lägg upp på tallrik och spara stekpannan.
5. **Kyckling:** Dela kycklingfilé på längden och strimla sedan skivorna. Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan och fräs kycklingstrimlorna ca 5 min. Tillsätt teriyakisås, koka upp och sjud ca 2 min. Smaka eventuellt av med lite japansk soja.
6. Servera chicken teriyaki med sesamstekta grönsaker och jasminris. Toppa med sesamfrön.