



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Wok med kyllingkjøttdeig, asparges, gul karrisaus med ingefær og fullkornsris

Ris

135 g fullkornsris

Kyllingwok

2 stk gulrøtter
1 stk gul løk
1 stk gul paprika
100 g asparges
½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
300 g kyllingkjøttdeig
1 pakke karri
½ pakke kokoskrem
1 pose glutenfri soyasaus
1 dl vann ^B
1 ts sukker ^B

Tilbehør

1 stk lime

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Wok med kylling og grønnsaker: 350 g
Energiinnhold: ca. 450 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Kyllingwok:** Skrell gulrøttene og løken, og rens paprikaen. Kutt gulrøttene, løken og paprikaen i skiver. Kutt endene av aspargesene, og del hver asparges i mindre biter.
- 3. Kyllingwok, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i ingefærblandingen. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek den til den er gjennomstekt. Tilsett grønnsakene, og stek videre i 3–4 minutter. Krydre med karrien og litt salt. Ha i kokoskremen, soyasausen, 1 dl vann og 1 ts sukker, og kok opp.
- 4. Tilbehør:** Del limen i båter, og server båtene til retten.