



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden.

## Soljaglacerad kyckling med spicy umami, jasminris och pak choy

### Till servering

Jasminris 135 g  
Soja- och ingefärsås 1 förp  
Sesamfrön 1 förp

### Sojaglace

Spicy umami 1 förp  
Flytande honung ½ förp  
Japansk soja ½ förp

### Kyckling

Kycklinglårfilé 300 g  
● Salt 2 krm

### Sesamstekta grönsaker

Pak choy 1 st  
Rödlök 1 st  
Sesamolja 1 påse

### Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).

2. **Till servering:** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

3. **Sojaglace:** Blanda spicy umami, flytande honung och japansk soja i en skål.

4. **Kyckling:** Krydda kycklinglårfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och blanda med glazen. Tillaga mitt i ugnen ca 12 min, tills kycklingen är helt genomstekt.

5. **Sesamstekta grönsaker:** Dela pak choy i mindre bitar. Strimla rödlök. Hetta upp sesamolja i en stekpanna. Fräs rödlök och pak choy ca 3 min. Krydda med lite salt.

6. Servera sojaglacerad kyckling med soja- och ingefärsås, jasminris och grönsaker. Toppa med sesamfrön.

**TIPS!** Rosta gärna sesamfröna i en torr och het stekpanna innan servering!