



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Wok med sprøstekt kylling, brokkoli og paprika i østerssaus med ris

## Ris

135 g jasminris

## Sprøstekt kylling

1 stk hvitløksfedd

½ bit ingefær

300 g strimlede

kyllinglårkjøtt

1 pakke maisstivelse

2 ss olje <sup>B</sup>

## Wokede grønnsaker

1 stk brokkoli

1 stk rød paprika

1 stk rødløk

1 pakke østers- og vårløksaus

½–1 pose glutenfri soyasaus

½–1 dl vann <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Sprøstekt kylling:** Skrell og finriv hvitløken og omtrent ½ ss av ingefæren på et rivjern. Bland sammen ingefæren, hvitløken, 2 ss olje og litt salt og pepper i en skål. Ha maisstivelsen i en annen skål. Vend kyllingen først i oljeblandingen, og deretter i maisstivelsen.

3. **Wokede grønnsaker:** Kutt ønsket mengde av brokkolien i buketter. Skrell og kutt brokkolistilken i biter. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Skrell og kutt rødløken i båter.

4. **Sprøstekt kylling, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne eller wokpanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter, til den er gjennomstekt og har en sprø stekeskorpe. Stek gjerne kyllingen i to omganger. Ha kyllingen over på en tallerken.

5. **Wokede grønnsaker, fortsettelse:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Wok grønnsakene i 2–3 minutter, til de er litt gylne, men fortsatt sprø. Krydre med salt og pepper. Tilsett østers- og vårløksausen, soyasausen og ½–1 dl vann. Gi woken et raskt oppkok, og ta den av varmen. Ha i kyllingen helt til slutt.