



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling chop suey med friske grønnsaker, servert med peanøtter og jasminris

Ris

135 g jasminris
1 pakke peanøtter

Chop suey

½–1 stk brokkoli
1 stk gulrot
½ stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
½–1 stk rød paprika
1 pakke maisstivelse
1 pakke oksebuljong
1 pakke soya- og ingefærsaus
300 g skivet kyllingfilet
2 dl vann ^B

pepper ^B
salt ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Strø peanøttene over risene før servering (se tips).
- 2. Chop suey:** Del brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skrell gulroten, løken og hvitløken. Kutt gulroten i tynne skiver på skrå, og kutt løken i tynne båter. Finhakk hvitløken. Skyll, rens og kutt paprikaen i strimler. Mål opp 2 dl vann i et litermål, og pisk inn maisstivelsen, buljongen og soya- og ingefærsausen. Kutt kyllingen i strimler.
- 3. Chop suey, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingstrimlene under omrøring i 2–3 minutter, til de får en stekeskorpe og er gjennomstekte. Ha kyllingen over på en tallerken. Ha litt ny olje i stekepannen, og stek grønnsakene i 2–3 minutter under omrøring. Ha i hvitløken mot slutten av steketiden, og tilsett buljongblandingen fra forrige punkt. Kok opp, og la det småkoke i 2–3 minutter til sausen tykner. Skru av varmen, vend inn kyllingstrimlene og sjenen fra dem, og smak til med salt og pepper.

TIPS!

For ekstra smak på peanøttene, kan du steke dem i en tørr stekepanne på middels høy varme i 2–3 minutter til de blir gylne.