



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 015_2

Kylling i appelsinsaus med smørstekte grønnsaker

Ris

135 g jasminris

Kylling i sticky appelsinsaus

½ stk appelsin

1 stk lime

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn

½ pakke teriyakisaus

½ pakke honning

Reddikalat med chilimajones

½-1 pakke reddiker

½ pakke chilimajones

Smørstekte grønnsaker

1 stk gulrot

1 stk pak choy

1 pakke sesamfrø

4 ss vann ^B

olje ^B

pepper ^B

salt ^B

smør* ^B

^B Basisvare

1. Ris: Tilbered risen som anvist på pakken.

2. Kylling i sticky appelsinsaus: Skyll appelsinen og limen godt, og finriv appelsin- og limeskallet hver for seg på et rivjern (kun det oransje og grønne). Limeskallet skal brukes i steg 3. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingen med pepper på begge sider. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side. Ha teriyakisausen, saften fra appelsinen og honningen over kyllingen, og smak til med det revne appelsinskallet. La sausen koke på lav varme frem til servering, eller til den er klissete. Smak til med saft fra limen rett før servering.

3. Reddikalat med chilimajones: Kutt reddikene i små båter. Bland reddikbåtene med chilimajonesen i en skål. Smak til med salt, pepper, det revne limeskallet og saft fra limen.

4. Smørstekte grønnsaker: Skrell og kutt gulrøttene i skiver på skrå. Del pak choyen i båter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt smør. Stek gulrøttene i omtrent 4 minutter, og legg dem over i en skål. Ha litt olje i stekepannen, og stek hver snittflate på pak choyen i omtrent 1 minutt. Tilsett 4 ss vann og litt salt, og la pak choyen dampe under lokk i omtrent 1 minutt. Bland inn gulrøttene og sesamfrøene, og varm opp.



TIPS!

Kutt to av reddikene i tynne skiver, og pynt retten med dem ved servering.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allereivenslia alternativ