



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Koreansk kyllingbowl med ris, friske grønnsaker og hjemmelaget umamisaus

Spicy kylling

320 g utbenet kyllinglår u/skinn
2 stk hvitløksfedd
½ pakke spicy umami
1 pakke honning
1 pakke sesamfrø
1 pose glutenfri soyasaus

Ris

135 g jasminris

Grønnsaker

1 bit rødkål
1 stk agurk
1 stk gulrot

Saus

1 stk hvitløksfedd
1 bunt gressløk
½ pakke spicy umami
1 pose kinesisk soyasaus
1 pose hvitvinseddik 15ml
1 pakke sesamolje
1 ss sukker ^B

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Spicy kylling:** Kutt kyllingen i mindre biter, men la gjerne fettete være på. Skrell og finriv all hvitløken på et rivjern. Ha omtrent ¾ av hvitløken i en stor bolle sammen med umamipasten, honningen, sesamfrøene og soyasausen. Rør det hele godt sammen, og vend inn kyllingen.
- 2. Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
- 3. Grønnsaker:** Fjern det ytterste laget på kålen, skyll agurken og skrell gulroten. Kutt kålen i så tynne skiver som mulig, og grovrev gulroten på et rivjern. Del agurken i to på langs, skrap ut innsiden med en skje, og kutt agurken i skiver. Ha grønnsakene i hver sin skål, og ta vare på agurkkjøttet.
- 4. Saus:** Skyll og kutt gressløken i tynne ringer. Ha agurkkjøttet i en skål, og mos det sammen med en gaffel. Vend inn resten av hvitløken, gressløken, resten av umamipasten, den kinesiske soyasausen, eddiken, sesamoljen og 1 ss sukker. Rør det hele godt sammen.
- 5. Spicy kylling, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne eller wokpanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen og marinaden i 2 minutter uten å røre i det. Snu kyllingen, og stek den i omtrent 2 minutter til, eller til den er gjennomstekt.
- 6.** Ha ris i dype skåler, og legg kyllingen og grønnsakene i seksjoner over. Ringle sausen over retten.



Vend litt av sausen inn med den ferdigkokte risen før servering.