



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling i sweet chili med fullkornsris og frisk kål- og gulrotsalat

Ris

135 g fullkornsris

Frisk kål- og gulrotsalat

2 stk gulrøtter

½ stk rødløk

300 g delt kinakål

1 bunt koriander

½–1 pose glutenfri soyasaus

½–1 stk lime

Kylling i sweet chili

300 g kyllingspyd med estragon og hvitløk

1 pakke sesamfrø

½ pakke søt chilisaus

½ pakke soya- og ingefærsaus

1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kyllingspyd: 2 stk Ris: 100 g

Salat: 150 g Sataysaus: 1 ss

Energiinnhold: ca. 480 kcal.

For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

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

2. **Frisk kål- og gulrotsalat:** Skrell gulrøttene og rødløken, og skyll kinakålen. Kutt gulrøttene og kinakålen i tynne strimler og rødløken i tynne skiver. Skyll koriander, rist av vannet og grovhakk den. Bland sammen grønnsakene og koriander i en salatskål og vend inn ½ pose soyasaus, saften fra halve limen, og litt salt og pepper. Kutt resten av limen i båter, og server båtene til retten.

3. **Kylling i sweet chili:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingspydene i 2–3 minutter på hver side, til de er gylne og gjennomstekte. Strø over sesamfrøene mot slutten. Ha over den søte chilisausen og soya- og ingefærsaussen, og gi det hele et raskt oppkok.