



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soya- og ingefærglasert kylling med ananassalat og ris

Soya- og ingefærglasert kylling

320 g utbenet kyllinglår u/skinn
1 pakke soya- og ingefærsaus
1 ss smør* ^B

Ris

135 g jasminris

Ananassalat

1 stk hjertesalat
½ stk ananas
1 stk lime
1 pakke sesamfrø
½ pakke chiliflak

salt ^B

pepper ^B

olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Soya- og ingefærglasert kylling: Del kyllingen i store terninger. Ikke skjær bort fettete, det gjør kyllingen saftig. Varm opp en stekepanne til høy varme og tilsett litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side. Vend inn soya- og ingefærsausen, 1 ss smør, salt og pepper. Stek kyllingen i omtrent 4 minutter til, eller til den er gjennomstekt.

2. Ris: Tilbered ris som anvist på pakken.

3. Ananassalat: Skyll, tørk og kutt hjertesalaten i strimler. Skrell og kutt ananasen i terninger. Ha salaten og ananasen i en bolle, klem over saften fra limen, og bland inn sesamfrøene, ønsket mengde av chiliflakene og 1 ss olivenolje. Smak til med salt og pepper.