



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Soyaglasert kylling og stekt grønnsaksris, med curry- og mangodressing og lime

Stekt grønnsaksris

135 g jasminris
1 stk gulrot
½-1 stk gul løk
½-1 pakke mais
½-1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
1 pakke edamamebønner

Soyaglasert kylling

300 g sous vide-kyllingfilet
1 pakke soya- og ingefærsaus

Tilbehør

1 stk lime
1 pakke curry- og mangodressing

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Stekt grønnsaksris:** Tilbered risen som anvist på pakken, men kutt ned et par minutter på koketiden.
- 2 Stekt grønnsaksris, fortsettelse:** Skrell gulroten og løken. Kutt gulroten i små terninger, og grovhakk løken. Sil laken av maisen.
- 3 Soyaglasert kylling:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingbrystene i 4-5 minutter, til de har fått en jevn stekeskorpe. Tilsett kraften fra kyllingpakken og soya- og ingefærsausen og kok opp. La den soyaglaserte kyllingen stå på lav varme frem til resten av retten er klar, og kutt i skiver før servering.
- 4 Stekt grønnsaksris, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek gulrotterningene i 2-3 minutter, eller til de så vidt er møre. Tilsett løken, ønsket mengde av ingefærblandingen, edamamebønnene og maisen, og stek videre i omtrent 1 minutt. Ha grønnsakene over på et fat. Varm opp stekepannen til høy varme, og ha i litt ny olje. Stek risen i 3-4 minutter, til den er lett gyllen (se tips). Ha grønnsakene tilbake i pannen, og bland dem sammen med risen. Smak til med salt og pepper.
- 5 Servering:** Kutt limen i båter, og server limebåtene og curry- og mangodressingene til retten.

Tips fra kokken: Hvis du ikke har en stor stekepanne, er det lurt å steke risen i to omganger for å enklere få en fin stekeskorpe.