

Teriyaki kylling med ris og grøntsager

Tid i alt 30 min.
Arbejdstid 30 min.
Antal 4 pers.

Holdbarhed 1 dag

Vil du gerne have billede på udskriften?

Som medlem af VALDEMARSRO Premium får du adgang til en masse ekstra fordele, blandt andet kan du få billede med, når du printer opskrifter og undgå forstyrrende reklamer. Læs mere på Valdemarsro om alle fordelene.

Ingredienser

400 g kyllingefilet, i tern

Teriyaki marinade

6 spsk teriyaki, sauce

2 spsk soja

2 fed hvidløg, presset

2 spsk brun farin

3 tsk majsstivelse

2 tsk ingefær, friskrevet

2 tsk riseddike

0,50 dl vand

1 spsk sesamolie, eller anden olie til stegning

Til servering

300 g basmati ris

150 g pillede edamamebønner

1 broccoli, i buketter

2 stængler forårsløg, skåret i ringe

1 spsk sesamfrø

1 lime, skåret i både

Fremgangsmåde

Ris

Kog risene i en gryde, efter anvisningen på emballagen, mens kylling og grøntsager tilberedes.

Teriyaki kylling

Kom teriyaki, soja, fed presset hvidløg, brun farin, ingefær, riseddike og vand i en skål, sigt majsstivelse i og rør det godt sammen til en marinade.

Steg kyllingerne på en pande med olie ved høj varme i 3-4 minutter på alle sider. Skrue ned til lav varme og tilsæt teriyaki marinaden. Vend kyllingen jævnlige og lad det tilberede ved lav varme i 10 minutter til kyllingen er gylden og gemmenstegt.

Grøntsager

Kom broccolibuketter, i en gryde med kogende letsaltet vand og lad dem koge i 1 minut. Tilsæt frosne edamamebønner, rør rundt og hæld straks vandet fra.

Servering

Anret ris, broccoli, edamamebønner og kylling i dybe tallerkener eller skåle. Drys sesamfrø og forårsløg over og server med limefrugt skåret i både, til at dryppe over.

