



ASIATISKE KYLLINGEDELLER OG LYNSTEGTE GRØNTSAGER MED TERIYAKI SAUCE

4 PERSONER

En farverig wokret til hele familien med et mildt asiatisk strejf fra teriyaki saucen. Brug hvad du lige har af grøntsager eller hvad du holder mest af til denne ret.

INGREDIENSER

3-4 dl ris
2 peberfrugter
4 forårsløg
1 pk. aspargesbroccoli eller 250 g broccoli
buketter
150 g sugar snap peas
400 g mini kyllingedeller med klassisk smag
1/2 tsk. knust chili
1 tsk. knust ingefær
2 dl teriyaki
1 spsk. sød chilisaucе
1 tsk. majsstivelse
Lidt vand
Sesamolie
1-2 tsk. sesamfrø

TILBEREDNING:

Kog risene som anvist på emballagen.

Rens peberfrugterne og skær dem i strimler. Snit forårsløgene skråt og i lange stykker. Del aspargesbroccoli i små buketter og halver sugar snaps på langs.

Varm kyllingedellerne godt igennem i lidt sesamolie og hold dem varme.

Lynsteg peberfrugt og aspargesbroccoli 2 min. i lidt olie. Kom sugar snap samt forårsløg ved og lynsteg endnu 1-2 min. og bland grøntsagerne med kyllingedellerne.

Bring chili, ingefær, teriyaki samt sød chilisaucе i kog på panden. Jævn saucen med lidt majsstivelse rørt ud i lidt koldt vand. Kom evt. lidt vand ved, hvis saucen bliver for koncentreret.

Smag saucen til og hæld den hen over kyllingedellerne og grøntsagerne ved servering.

Drys med sesamfrø og server med ris.

