

Eggestekt ris med kylling og grønnsaker

total tid **15 min.** 10 min. tilberedningstid 5 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.198 kJ / 525 kcal

Fett: **15 g** Protein: **29 g**
Karbohydrater: **58 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

3 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
0,5 ss	honning
0,5 ts	raspet ingefær
0,5	fedd hvitløk, finhakket
200 g	kyllingfilet
1 ss	vegetabilsk olje
0,5	gulrot
0,5	rød paprika
0,5	brokkolihode
0,5	løk
100 g	ris
0,5 ts	gurkemeie
1	egg
1 ss	hakket vårløk

TILBEREDNING

Steg 1

2 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,5 ss** honning - **0,5 ts** raspet ingefær - **0,5** fedd hvitløk, finhakket - **200 g** kyllingfilet - **1 ss** vegetabilsk olje - **0,5** gulrot - **0,5** rød paprika - **0,5** brokkolihode - **0,5** løk

Hell Kikkoman Soyasaus i en bolle, tilsett honning, hakket hvitløk og raspet ingefær. Bland godt. Skjær kyllingen i terninger og vend den inn i marinaden. Sauter kyllingfileten i vegetabilsk olje i 3 minutter og ha den deretter i en bolle. Skjær løken i terninger, gulroten i fyrstikker og paprikaen i strimler, og del brokkolien i små buketter. Sauter grønnsakene i samme panne.

Steg 2

100 g ris - **0,5 ts** gurkemeie - **1** egg - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ss** hakket vårløk

Kok risen i henhold til anvisningene på pakken. Ha ris, kylling og gurkemeie oppi pannen og stek under omrøring til risen er gjennomvarm. Knekk i egget og rør om til det stivner. Ringle over Kikkoman Soyasaus og dryss over hakket vårløk.