KIKKOMAN

Risruller med kylling og purre

total tid **30 min.** **5 min.** tilberedningstid **25 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.900 kJ / 454 kcal

Fett: **6,3 g** Protein: **23,1 g**
Karbohydrater: **79,5 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

300 g	japansk sushi-ris
4	nori-ark
1 ss	vegetabilsk olje
2	purre, skåret i skiver
2	kyllingbryst uten skinn, skåret i tynne skiver
1	stort hvitløksfedd, most
6 ss	Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak
1	gulrot, skrellet og raspet
2 ts	ristede sesamfrø
1 håndfull	friske spinatblader

TILBEREDNING

Steg 1

Skyll sushi-risen til vannet er klart. Hell den i en tykkbunnet kjele, og tilsett 330 ml vann. Kok opp, og legg et lokk på kjelen. Når vannet fosskoker, stiller du varmen på laveste nivå og lar risen småkoke i 12 minutter. La lokket være på, slå av komfyren og la risen trekke i 10 minutter. Ta av lokket, og rør i risen med en gaffel.

Steg 2

Mens risen koker, varmer du litt olje i en stor stekepanne og steker purren i 5 minutter. Til slutt tilsetter du kyllingen. Stek videre i 3 til 4 minutter. Tilsett hvitløk og Kikkoman Teriyaki-barbecuesauce med honning, og la det hele steke i enda 2 til 3 minutter, til sausen er varm. Tilsett den raspede gulroten.

Steg 3

Fordel risen på nori-arkene får du legger spinat på den ene halvparten, og blandingen av kylling og purre på den andre. Dryss sesamfrø over. Brett den andre siden av nori-arket over, og skjær i opp i 4 striper. Rull stykkene sammen, og server.