

Teriyaki stir fry

total tid **25 min.** 10 min. tilberedningstid 15 min. koketid

INGREDIENSER

4 porsjoner

250 g	kylling
1 ss	maismel
4	gulrøtter kuttet i staver
2	hvitløksfedd
1 ss	finrevet ingefærrot
1	liten aubergine, kuttet i staver
0,5	brokkoli
100 dl	<u>Kikkoman Teriyaki Saus med Ristet Hvitløk</u>
100 dl	stock
1 dl	<u>Kikkoman Teriyaki Saus med Ristet Hvitløk</u>
1 dl	grønnsak- eller kjøttbuljong
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
	Frisk koriander til pynt
	Kokt ris

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær kyllingen i strimler og vend de i maismelet. Varm opp en wok- eller stekepanne med litt vegetabilsk olje. Stek kjøttet til det har fått farge. Ta kjøttet ut av pannen.

Steg 2

Kok risen etter anvisningen på pakken.

Steg 3

Kutt alle grønnsakene, hell litt vegetabilsk olje i pannen og start med å steke gulrøtter og aubergine med hvitløk og ingefær i rundt to minutter. Tilsett brokkoli og den stekte kyllingen. Tilsett Kikkoman Teriyaki-saus og buljong og la det koke i 3-4 minutter. Smak til med Kikkoman Soyasaus. Dryss over finhakket koriander og server med ris.