

Thailandsk kyllingris (khao man gai)

total tid **45 min.** 15 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
4.368 kJ / 1.044 kcal

Fett: **22 g** Protein: **73,5 g**
Karbohydrater: **129,5 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

2 ss	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
30 g	rødløk
15 g	fersk ingefær
5 g	hvitløk
300 g	ris
3 dl	vann
1 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
3 klype	svart pepper
400 g	kyllingbryst eller -lår, med skinn, overflødig fett fjernet
3 ss	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus i Koreansk Stil</u>
2 ts	fiskesaus
1 ts	limesaft
1	vårløk
3	koriander
1	agurk
3	cherrytomater

TILBEREDNING

Steg 1

2 ss Kikkoman ristet Sesamolje - **30 g** rødløk - **15 g** fersk ingefær - **5 g** hvitløk

Skjær rødløk og hvitløk i tynne skiver på ca. 1 mm. Skjær ingefær i ca. 1 mm tykke skiver, og deretter i fyrstikktynne strimler. Ha Kikkoman Sesamolje, rødløk, ingefær og hvitløk i en stekepanne. Sauter til alt er gyllenbrunt. Ta av varmen og hell gjennom en sil, slik at den smakssatte oljen skilles fra stekt rødløk, ingefær og hvitløk. Legg begge til side.

Steg 2

300 g ris

Skyll risen og la den renne godt av. Varm opp den silte oljen fra steg 1 i stekepannen. Tilsett risen og sauter forsiktig til den blir litt blank. Pass på at den ikke brennes.

Steg 3

3 dl vann - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **3 klype** svart pepper - **400 g**

kyllingbryst eller -lår, med skinn, overflødig fett fjernet

Ha risen fra steg 2 i en riskoker. Tilsett vann og Kikkoman Soyasaus og rør litt om. Krydre kyllingen med svart pepper og legg den med skinnsiden opp på toppen av risen. Kok på hurtigprogrammet.

Steg 4

3 ss Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus i Koreansk Stil - **2 ts** fiskesaus - **1 ts** limesaft - **1** vårløk - **3** kvister koriander

Riv korianderbladene av stilkene. Skjær vårløken og korianderstilkene i tynne skiver. Bland dem med Kikkoman Teriyaki Koreansk BBQ-Saus, fiskesaus

og limesaft. Legg korianderbladene til side for garnityr.

Steg 5

1 agurk - **3** cherrytomater - Korianderblader til garnityr

Når risen er ferdigkokt, løfter du forsiktig kyllingen ut av riskokeren. Løs opp risen forsiktig med en slikkepott, legg på lokket igjen og la den stå på «hold varm» i 5 minutter. La kyllingen hvile i 5 minutter før du skjærer den opp. I mellomtiden skjærer du agurken i skiver og deler cherrytomatene i to. Når maten skal serveres, fordel risen på skåler, legg den oppskårne kyllingen på toppen og garner med stekt rødløk, ingefær og hvitløk fra steg 1 samt korianderbladene. Server agurk, tomater og sausen fra steg 4 ved siden av.