



KYLLINGWOK MED BYGGRYNSRIS

6A, ÅSE SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 stk	kyllingfilet
30 g	alfalfspirer
0.5 stk	paprika
1 ss	soyasaus
0.5 stk	gul løk
0.5 stk	brokkoli
1 stk	potet
50 g	bønnespirer
1 stk	gulrot
4 porsjoner	byggrynsris

SLIK GJØR DU:

- 1** Kok byggrynsris etter beskrivelsen på pakken.

Kutt kyllingfiletene i strimler og stek dem i olje. Krydre med pepper, hvitløkskrydder og kyllingkrydder. Sett dem til side.
- 2** Vask, skrell og kutt grønnsakene i strimler. Fres dem lett i stekepanna på ganske høy varme. Først potetene, så gulrot og løk. Til slutt paprika, brokkoli og bønnespirer. Ikke stek for lenge.
- 3** Ha kyllingstrimlene oppi stekepanna sammen med de stekte grønnsakene. Bland sammen østerssaus og soyasaus og hell over.
- 4** Bland risen i woken. Pynt med litt alfalfspirer på toppen. Nyt!