

STEGTE RIS MED ÆG OG KYLLING

Virkelig skøn opskrift på stegte ris med æg og kylling, der kan varieres i det uendelige. Brug f.eks. de grøntsager du lige har i køleskabet eller skift kyllingen ud med rejer, hvis du bedre kan lide det. Denne simple ret har en dejlig krydret smag af lækre asiatiske saucer.

•

Til

- 2 dl ris
- 1 rød peberfrugt
- 1 gulerod (stor)
- 1/2 squash
- 3 forårsløg
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk sød chilisaUCE
- 2 spsk sojasauce
- 2 spsk østerssauce
- 1 æg
- 2 kyllingebryster
- olie
- salt
- peber

FEDTFATTIG

Kog risene efter pakkens anvisning, og gør de andre ting klar imens.

Fjern kernerne fra den røde peber, skyl den, og skær den ud i små stykker. Skræl guleroden, og skær den ud i tilsvarende små stykker. Skyl squashen, og skær også den ud i små stykker. Rens forårsløgene, skær dem over på langs, og snit dem. Hak løg og hvidløg fint.

Bland chilisaUCE, sojasauce og østerssauce i en lille skål, så det er klar til at komme i retten.

Pisk ægget i en skål for sig.

Fjern fedt og hinder fra kyllingebrysterne, og

skær dem ud i små stykker. Steg dem i lidt olie på en pande eller i en wok sammen med hvidløget. Krydr med salt og peber.

Skub kyllingen til siden på panden, når det er brunet, og kom så ægget på. Rør rundt i ægget, så det bliver stegt, og bland så kylling og æg sammen på panden (se billedet).

Kom grøntsagerne på, og steg det hele i et par minutter. Kom risene på panden, og hæld saucen henover. Steg det hele godt igennem.

Servér evt. de stegte ris med lidt frisk persille eller basilikum.

