KIKKOMAN

Risruller med kylling og porre

Samlet tid **30 min.** **5 min.** Arbejdstid **25 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.900 kJ / 454 kcal

Fedt: **6,3 g** Protein: **23,1 g**
Kulhydrater: **79,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

300 g	japansk sushiris
4	noriplader
1 spsk.	planteolie
2	porrer, skåret i skiver
2	kyllingebryster uden skind, skåret i tynde strimler
1	stort fed hvidløg, presset
6 spsk.	Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning & røget smag
1	gulerod, skrællet og revet
2 tsk.	ristet sesam
1 håndfuld	friske spinatblade

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skyl sushirisen, til vandet er klart. Kom risen i en tykbundet gryde, og tilsæt 330 ml vand. Bring gryden i kog, og læg låg på. Skru ned på laveste blus, så snart vandet spilkoger, og lad risen småkoge i 12 minutter. Lad låget blive på gryden. Sluk for kogepladen, og lad risen trække videre i 10 minutter. Tag låget af, og løsn risen med en gaffel.

Step 2

Mens risen koger: Varm olien op på en stor pande, og svits porrerne i 5 minutter. Tilsæt derefter kyllingekødet. Steg videre i 3 til 4 minutter. Tilsæt hvidløg og Kikkoman Teriyaki BBQ-sauce med honning, og steg videre i 2 til 3 minutter, indtil saucen er varm. Tilsæt den revne gulerod.

Step 3

Fordel risen på noripladerne, og fordel spinaten og kyllinge-porre-blandingen på den ene halvdel af hver plade. Drys med sesam. Klap den anden halvdel af noripladerne hen over fyldet, og skær hver pakke i 4 stykker. Rul stykkerne sammen. Velbekomme!