Chicken Fried Rice (Stekt ris med egg og kylling)

Ingredienser



♥ 500 g jasminris (ca. 10 dl ferdig kokt ris)
♥ 650 g kyllinglårfilet (se tips)
♥ 2 ss soyasaus
♥ 4 ss nøytral matolje
♥ 5 egg
♥ 1 løk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 2 gulrøtter
♥ 150 g frosne erter
♥ 200 g maiskorn
♥ 5 vårløk
♥ kvernet salt og pepper

Saus:
♥ 6 ss soyasaus
♥ 4 ss østersaus
♥ 2 ss fiskesaus
♥ 4 ss sesamolje
♥ 3 ss brunt sukker
♥ 3 ss vann
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ sesamfrø
♥ chiliflak, chilisaus eller chilimajones (kan sløyfes)

Fremgangsmåte

Start med å koke risen. Det går veldig fint å bruke gårsdagens ris (se tips).

Legg kyllinglårfilet i en bolle sammen med soyasaus. Kvern over salt og pepper. La kyllingen mariere i ca. 20 minutter.

Imens kan du finne frem eggene og grønnsakene. Kutt gulrøtter, løk, hvitløk og vårløk i mindre biter.

Rør sammen ingrediensene til sausen.

Finn frem en wok (eller panne med høye kanter) og ha ca. 2 ss olje i pannen. Kutt kyllinglårfiletene i mindre biter (jeg bruker en kjøkkensaks til dette og klipper bitene rett opp i woken).

Stek kyllingbitene på høy varme i noen minutter.

Løft kyllingbitene ut av woken.

Ha litt mer olje i woken (ca. 1 ss) og tilsett lett sammenvispede egg.

La eggene steke til myk eggerøre (vend om med en slikkepott).

Når eggerøren er ferdig, løftes den ut av woken.

Ha litt mer olje i woken (ca. 1 ss) og tilsett oppkuttede gulrøtter, løk og hvitløk. La dette steke i noen minutter til løken er blank og gyllen.

Ha de stekte kyllingbitene i woken, og la de steke sammen med grønnsakene i et par minutter, til de er helt gjennomstekte.

Ha erter og mais i woken, og la de steke med et par minutter til.

Bland så inn den kokte risen. La den steke med i et par minutter før du heller i sausen. Bland godt.

Vend til slutt inn kuttet vårløk og eggerøren. La dette steke med i ca. 1 minutt slik at også vårløken blir myk. Smak om det trengs mer kvernet salt og pepper.

Ha den stekte risen over på et stort serveringsfat. Dryss over sesamfrø (og eventuelt chiliflak) og server straks.

Tips

♥ Bruk gjerne daggammel ris. Da er den kokte risen mindre sticky, som bare er en fordel når du skal lage denne retten her.

♥ Jeg foretrekker å bruke kyllinglårfilet, som gir ekstra saftig kyllingkjøtt, men det går greit å bruke brystfilet av kylling også. Dersom du ønsker en ekstra mettende rett, kan du øke mengden kyllinglårfilet til 900 gram (det gjorde jeg her).

♥ Ingrediensene til sausen fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Det er ikke chili i sausen, så retten er barnevennlig. □□ Dryss på chiliflak eller server chilisaus (sriracha) eller chilimajones ved siden av hvis du foretrekker sterkere smak.

♥ Det er så mye godt i denne versjonen av stekt ris at den fungerer fint som hovedrett alene. Dersom du ønsker å serverer stekt ris som tilbehør til annen kinesisk mat, kan du halvere porsjonen (bruk da ca. 5 dl kokt ris) og redusere litt på mengden kylling (250 g) og egg (2 stk).

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/chicken-fried-rice-stekt-ris-med-egg-og-kylling