




 4 port

 Kyckling, Huvudrätt, Lättagat, Vardag, Woka

WOKAD KYCKLING MED RIS

Snabb kycklingrätt rik på grönsaker.

Ingredienser

4 port ris, basmati
3 st kycklingfile
1 st paprika, röd
1 st squash
1 st aubergine
2 st rödlök
2 msk rapsolja
1 klyfta vitlök
soja
salt
svartpeppar

Gör så här

1. Koka 4 portioner ris enligt anvisningarna på förpackningen. Hälften av riset ska användas till torsdagens rätt.
2. Skär 500 gram kycklingfilé i tunna strimlor.
3. Skiva 1 paprika, 1 squash, 1 aubergine och 2 röda lökar i mindre bitar.
4. Hetta upp 2 msk rapsolja i en stor stekpanna och lägg i alla grönsaker. Fräs i några minuter så att de börjar mjukna.
5. Pressa över 1 vitlöksklyfta och smaka av med soja, salt och peppar.
6. Lägg i kycklingstrimlorna och fräs ytterligare några minuter så att kycklingen blir genomstekt.