

inköpslistan.se

Av: Kristin

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat

KYCKLING & GRÖNSAKSWOK

Ingredienser

400 g kycklingfile
1 st lök, gul
10 st minimajs
1 st zuccini
1 st paprika, röd
1 st purjolök
100 g champinjon
2 msk rapsolja
1 msk curry
1 krm cayennepeppar
2 klyftor vitlök *(pressade)*
2 dl ostronsås
(el. 1dl soja + 1dl vatten)

Servera med

3 dl ris, basmati *(el. jasminris)*

Gör så här

1. Skär kycklingfiléerna i strimlor.
2. Hacka löken. Ansa och strimla majs, zuccini, paprika och purjolök. Skiva champinjonerna.
3. Hetta upp oljan i woken. Fräs kyckling och lök några minuter.
4. Tillsätt alla grönsakerna. Låt dem också fräsa några minuter. Rör om då och då.
5. Tillsätt alla kryddor, vitlök och ostronsås eller soja och vatten. Koka upp.
6. servera genast tillsammans med basmati- eller jasminris.