

inköpslistan.se

Av: Andrea

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Lättlagat, Vardag, Koka

KYCKLINGWOK

Kycklinginnerfilé är så gott. Vill du ha en mer såsig wok så kan du tillsätta mer oyster sauce eller blanda i lite vatten eller kokosmjölk.

Ingredienser

500 g kyckling, innerfilé
3 msk oyster sauce
1 msk sweet chilisås
1 st paprika, röd
1/2 st zuccini
1 st morötter
1 st rödlök
250 g broccoli
1/4 huvud blomkål

Serveras med

4 port ris, jasmine

Gör så här

1. Koka upp vatten till riset.

2. Fortsätt sedan med att skiva alla grönsaker.

3. När vattnet kokat upp, häll i riset och koka efter anvisning på paketet.

4. Värm olja i en stekpanna och stek kycklingen.

5. Häll över oystersauce och sweet chilisauce.

6. Sänk värmen och låt kycklingen bli genomstekt.

7. Värm olja i en annan stekpanna och lägg i alla grönsaker. Pressa även i en vitlöksklyfta.

8. När grönsakerna börjar bli klara lägger du över dem i stekpannan med kycklingen och blandar ihop allt.