



- ▮ 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 zucchini
 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.