



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sweet and sour chicken - kyckling med färsk ingefära och chili

Sötsur sås

- Japansk soja 2 msk
- Sesamolja 1 tsk
- Balsamvinäger ½ msk
- Socker ½ msk

Kyckling

- Ingefära ½ bit
- Vitlök 1 klyfta
- Morötter 200 g
- Rödlök 1 st
- Olja ½ tsk
- Kycklingfilé strimlad 300 g
- Chili flakes 1 krm
- Salt 2 krm

Basmatiris

- Basmatiris 135 g

Att ha hemma ●

- Balsamvinäger, Olja, Salt, Socker

- 1. Basmatiris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- 2. Sötsur sås:** Vispa ihop japansk sojasås, sesamolja, balsamvinäger och socker i en skål, tills sockret lösts upp.
- 3. Kyckling:** Skala och finhacka ingefära och vitlök. Skala och grov riv moröt. Klyfta rödlök.
- 4.** Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek kycklingstrimlor ca 4 min. Tillsätt vitlök, ingefära, rödlök och chili flakes, fräs ytterligare ca 2 min. Krydda med salt. Häll på den sötsura såsen och rör ner morötterna.
- 5.** Låt sjuda ca 2 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Späd med lite vatten om det upplevs torrt.
- 6.** Servera sötsur kyckling med nykokt basmatiris.