



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

Asiatisk kycklingbowl med fullkornsris

Kycklingbowl

Morot 1 st
 Bananschalottenlök 1 st
 Vitlök 1 klyfta
 Koriander 20 g
 Kycklingfilé 300 g
 Sesamolja 1 påse
 ● Vatten ½ dl
 Soja- och ingefärssås 1 förp
 Srirachasås ½ förp

Till servering

Fullkornsris 135 g
 Snackgurka 1 st
 Lime 1 st

Att ha hemma ●
 Vatten

1. Koka fullkornsris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Skala och grovriv morot. Finhacka schalottenlök och finriv vitlök. Skiva snackgurka tunt, gärna på mandolin. Grovhacka koriander.
3. **Kycklingbowl:** Strimla kycklingfilé tunt. Hetta upp sesamolja i en rymlig stekpanna. Fräs kycklingstrimlorna ca 4 min. Blanda ner gul lök, vitlök och riven morot, fräs ytterligare ca 3 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
4. Tillsätt vatten, soja- och ingefärssås och srirachasås (efter egen smak). Koka upp och låt sjuda tills vätskan kokat in något. Ta från plattan och blanda ner hackad koriander.
5. Klyfta lime. Fördela fullkornsris, kyckling och gurka i två skålar. Servera med limeklyftor.