



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Kyckling i sötsur sås med grönsaker, ananas och basmatiris

## Kyckling

Kycklingfilé 300 g

- Olja 1+1 tsk
- Japansk soja 1 msk
- Majsstärkelse 1 msk
- Rödlök 1 st
- Röd paprika 1 st
- Vitlök 1 klyfta

## Sötsur sås

- Ananas ¼ st
- Tomatpuré 1 förp
- Socker 1½ msk
- Majsstärkelse 1 msk
- Vitvinsvinäger 30ml 1 påse
- Vatten 2 dl
- Kycklingbuljong ½ påse
- Japansk soja ½ msk

## Till servering

Basmatiris 135 g

## Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Vatten

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Kyckling:** Skär kycklingfilé i ca 2x2 cm stora bitar och lägg i en bunke. Blanda ner olja, japansk soja och majsstärkelse.
3. **Sötsur sås:** Tärna ananas smått. Vispa ihop tomatpuré, socker, majsstärkelse, vitvinsvinäger, vatten, kycklingbuljong och japansk soja i en kastrull. Tillsätt ananassen och koka upp under omrörning och sjud såsen ca 2 min. Om såsen verkar för tjock späd med lite extra vatten.
4. **Kyckling:** Skär rödlök och röd paprika i mindre bitar.
5. Hetta upp lite olja i en rymlig stekpanna. Fräs paprika och pressad vitlök ca 3 min. Lägg upp på ett fat. Tillsätt ½ msk olja till stekpannan och fräs kycklingen ca 5 min, tills den har fått fin färg och är helt genomstekt.
6. Tillsätt grönsakerna och slå över sötsur sås och låt koka upp. Smaka av med lite salt.
7. Servera kyckling i sötsur sås med basmatiris.