



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

Kyckling i limesås med jasminris och chilistekt pak choy

Jasminris

Jasminris 135 g

Chilistekt pak choy

Pak choy 1 st

Rödlök ½ st

Röd chili ½ st

● Olja ½ tsk

Kyckling i limesås

Kycklingfilé 300 g

Lime ½ st

● Olja ½ tsk

● Salt 2 krm

Vitlök 1 klyfta

● Vatten ½ dl

Minifraiche 2 dl

Kycklingbuljong ½ påse

Kinesisk soja 1 tsk

● Socker ½ tsk

Babyspenat 30 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten

1. Jasminris: Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

2. Chilistekt pak choy: Bryt av bladen på pak choy. Strimla rödlök. Skiva röd chili tunt.

3. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna och stek pak choy, rödlök och röd chili (se tips) på hög värme ca 2 min. Krydda med lite salt. Lägg över på ett fat och spara stekpannan (har du två stekpannor, så kan du med fördel steka pak choy till servering).

4. Kyckling i limesås: Strimla kycklingfilé. Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet.

5. Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan. Bryn kycklingen ca 3 min. Krydda med salt lite och nymald svartpeppar.

6. Pressa ner vitlök och låt steka med ca ½ min under omrörning. Tillsätt vatten, minifraiche, kycklingbuljong, kinesisk soja och socker. Koka upp och låt sjuda ca 5 min. Smaka av med rivet limeskal och pressad limesaft. Vänd ner babyspenat.

7. Servera kyckling i limesås med jasminris och chilistekt pak choy.

TIPS! Tänk på att chili varierar i styrka. Smaka dig fram till lagom hetta!