



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 jordnötssås med salladslök och lime

Till servering

Jasminris 1 dl
Salladslök 1 förp

Limedressad kålsallad

Strimlad rödkål 150 g
Morot 1 st
Lime 1 st
Japansk soja 1 msk

Jordnötssås

Hackade jordnötter 1 förp
● Vatten 1 dl
Japansk soja 1 ½ msk
● Socker 2 tsk
Vitlök 1 klyfta

Kycklinggryta

Kycklingfilé 300 g
● Olja 1 tsk
Curry 1 tsk
● Salt 1 krm
Chili flakes ½ förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Vatten

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

2. **Limedressad kålsallad:** Skala och finstrimla morot. Lägg strimlad rödkål och morot i en rymlig bunke. Tvätta lime i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Blanda ner limeskal, pressad limesaft och japansk soja i bunken med grönsaker.

3. **Jordnötssås:** Lägg hackade jordnötter, pressad vitlök, socker, japansk soja och vatten i en mixerbunke. Mixa med en stavmixer till en sås.

4. **Kycklinggryta:** Skär kycklingfilé i mindre bitar, ca 3x3 cm stora. Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Tillsätt kycklingbitarna och krydda med curry, salt och chili flakes (efter egen smak). Låt steka ca 5 min, tills kycklingen fått fin färg och är helt genomstekt. Tillsätt jordnötssåsen och koka ihop ca 1 min. Späd eventuellt med mer vatten.

5. Strimla salladslök och strö över kycklinggrytan. Servera med limedressad rödkålssallad och jasminris.