



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 - sötsur kycklingwok med färsk ingefära

Woksås

Japansk soja 2 msk
 ● Vatten 1 dl
 ● Socker 1 msk
 Tomatpuré 1 msk
 Srirachasås ½ förp
 Majsstärkelse 1½ tsk
 ● Balsamvinäger ½ msk

Wok

Vitlök 2 klyftor
 Ingefära ½ bit
 Broccoli 1 st
 Salladslök 1 förp
 Kycklingfilé 300 g
 Sesamolja ½ påse
 ● Salt ¼ tsk

Till servering

Jasminris 135 g

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Salt,
 Socker, Vatten

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Woksås:** Blanda japansk soja, vatten, socker, tomatpuré, srirachasås (efter egen smak), majsstärkelse och balsamvinäger i en skål.
3. **Wok:** Finhacka vitlök och ingefära. Dela broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Skär salladslök i mindre bitar. Skär kycklingfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm.
4. Hetta upp sesamolja i en wok eller rymlig stekpanna. Stek kycklingen med salt ca 5 min, tills den fått fin färg och är helt genomstekt. Lägg på ett fat. Tillsätt broccoli till wokpannan och fräs ca 3 min. Rör ner salladslök och fräs ytterligare ca 1 min.
5. Lägg tillbaka kycklingen i wokpannan. Tillsätt vitlök, ingefära och woksåsen, blanda runt och låt allt bli varmt.
6. Servera sötstark kyckling- och broccoliwok med jasminris.