



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Sweet 'n sour med kylling, grøn peber og ananas

Ris

135 g jasminris

Kylling

1 stk æggehvite
½ pose majsstivelse
300 g kyllingeinderfilet

Sweet 'n sour sauce

2 fed hvidløg
½ pose chiliflager
1½ spsk hvidvinseddike
½ pose tomatpuré
½ dåse ananas i tern
1½ dl vand ^b
1½ spsk sukker ^b

Grøntsager

1 stk grøn peber
2 stk løg

Det skal du selv have

salt ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2. Kylling:** Bland æggehvite, majsstivelse og lidt salt i en skål. Vend kyllingen i blandingen og lad stå.
- 3. Sweet 'n sour sauce:** Kom presset hvidløg, eddike, tomatpuré, vand, sukker, lidt salt og chiliflager (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), i en lille gryde og kog ved lav varme 5 min.
- 4. Grøntsager:** Skyl og rens peberfrugt og skær i tern. Pil løg og skær i tynde både.
- 5. Sweet 'n sour:** Varm lidt olie op i en wok eller sautérpande og brun kyllingen af på alle sider. Tag kyllingen af panden og steg grøntsagerne i 1 min. Tilsæt Sweet 'n sour sauce og ananas med saft og kog op. Tilføj kyllingen, når saucen koger og lad det simre med ca. 4 min. til kyllingen er gennemstegt og saucen er tyknet lidt.
- 6. Servér** retten med ris til. Spis evt. retten med spisepinde, hvis du skulle have dem i skuffen.