



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Krämig kycklinggryta med spicy umami, pak choy, lime och jasminris

Ris

Jasminris 135 g

Kycklinggryta

Gul lök 1 st

Pak choy 1 st

Lime ½ st

Kycklingfilé strimlad 300

g

● Salt ½ tsk

Vitlök 1 klyfta

● Vetemjöl* 1 msk

● Vatten 2 dl

Vispgrädde 1 dl

Riven ingefära ½ förp

Spicy umami 1 förp

● Socker 1 tsk

Sesamfrön 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker, Vatten, Vetemjöl*

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.

2. **Ris:** Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

3. **Kycklinggryta:** Strimla gul lök. Dela pak choy i mindre bitar. Finriv det yttersta skalet av lime (spara till servering).

4. Hetta upp olja i en stekgryta. Fräs strimlad kycklingfilé ca 4 min, krydda med salt. Tillsätt gul lök och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 2 min.

5. Pudra över vetemjöl. Blanda ner vatten, vispgrädde, riven ingefära, spicy umami, socker och pressad limesaft från halva limen.

6. Koka upp och sjuda ca 3 min. Tillsätt pak choy och låt sjuda ytterligare ca 1 min. Smaka av med lite salt och eventuellt mer limesaft.

7. **Servering:** Servera krämig kycklinggryta med jasminris. Toppa med limeskal och sesamfrön.

TIPS! Rosta gärna sesamfröna i en torr och het stekpanna!

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ