



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Sweet 'n sour med kylling

Det skal du bruge

200 g basmatiris
½ bæger pasteuriseret æggehvide
1 spsk saucejævner
300 g kyllingeinderfilet
2 fed hvidløg
1½ spsk hvidvinseddike
1 spsk tomatpuré
⅓ tsk chiliflager
1 stk grøn peber
1 stk rød peber
¾ stk løg
100 g ananas i tern

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt i 12 min. under låg. Sluk og lad stå på eftervarmen til resten af retten er klar.
- 2 Bland æggehvide, saucejævner og ½ tsk salt i en skål. Vend kyllingen i blandingen og lad stå.
- 3 **Sur-sød sauce:** Kom presset hvidløg, vineddike, tomatpuré, 1½ dl vand, 1-1½ spsk sukker, ½ tsk salt og chiliflager **TIP:** Spar på chilien, hvis du ikke vil have retten for stærk, i en lille gryde og kog ved lav varme 5 min.
- 4 Skyl og rens peberfrugt og skær i tern. Pil løg og skær i tynde både.
- 5 Varm lidt olie op i en wok eller sauterpande og brun kyllingen af på alle sider. Tag kyllingen af panden og steg peberfrugt og løg i 1 min. Tilsæt sur-sød sauce og ananas med væde og kog op.
- 6 Tilsæt kyllingen, når sauce koger og lad det simre med i ca. 4 min. til kyllingen er gennemstegt og sauce er tyknet lidt.
- 7 Servér retten med ris til. Spis evt. retten med spisepinde, hvis du skulle have dem i skuffen.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.848 kj / 681 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	4,7 g
heraf mættede fedtsyrer	1,1 g
Kulhydrat	110,1 g
heraf sukkerarter	27,4 g
Protein	49,5 g
Salt	3,6 g
Kostfibre	5,1 g