



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kylling Manchurian med ris

Det skal du bruge

200 g basmatiris
280 g kyllingebryst
1 fed hvidløg
½ stk ingefær
½ stk rødløg
½ stk grøn peber
½ stk rød chili
1½ spsk sød chilisaucе
1½ spsk sojasauce
½ spsk hvidvinseddike
⅓ pose grøntsagsbouillon
1 stk forårsløg

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Kylling:** Skær kyllingen i tern, kom i en skål og krydr med salt og peber. Tilsæt 1 spsk mel og rør rundt. Tilsæt herefter 1 spsk vand og rør sammen. Varm en stegepande med 2 spsk olie op til god varme. Steg kyllingen, så det ikke hænger sammen. Når de har fået lidt farve på begge sider tages de af og ligges på en tallerken.
- 3** **Grønt:** Pil hvidløg, skræl ingefær og hak begge dele fint. Skræl løg og skær det i både. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i tern. Hak chili fint **TIP:** Justér mængden eller undlad, hvis du ikke vil have retten så stærk.
- 4** **Sur/sød-sauce:** Varm en stegepande eller wok op med lidt olie. Steg alle grøntsager i 2-3 min. Tilsæt ½ dl vand, chilisaucе, soja, hvidvinseddike, 1 spsk sukker og bouillon. Kog det op 1-2 min. Tilsæt kylling og varm den igennem et par min. Skær forårsløg i skiver og kom dem i retten. Smag til med salt og peber. Spæd evt. til med mere vand.
- 5** Servér Kylling Manchurian med kogte ris.

Allergener

Gluten, Hvede, Selleri, Soja, 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:	3.232 kj / 773 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	21,9 g
heraf mættede fedtsyrer	2,1 g
Kulhydrat	97,4 g
heraf sukkerarter	9,8 g
Protein	46,4 g
Salt	5,9 g
Kostfibre	3,6 g