



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kylling Manchurian med ris

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 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, chilisaUCE, 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, 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:	2.865 kj / 685 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	21,5 g
heraf mættede fedtsyrer	1,8 g
Kulhydrat	78,4 g
heraf sukkerarter	11,2 g
Protein	44,4 g
Salt	5,3 g
Kostfibre	5,4 g