



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Kung pao kylling

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
280 g kyllingebryst  
¼ pose majsstivelse  
½+½ spsk rød balsamico  
1 spsk sojasauce  
1 spsk hoisinsauce  
¾ tsk sesamolie  
1 stk rød peber  
2 stilke bladselleri  
1 bundt forårsløg  
2 fed hvidløg  
½ pose peanuts

## Du skal selv have:

Olie, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Kylling: Skær kyllingen i tern ca. 2x2 cm. Kom dem i en skål, tilsæt majsstivelse og den ene del balsamico og bland godt rundt. Varm en stegepande op med lidt olie og steg kyllingen ved høj varme ca. 3-5 min. så de får noget farve. Kom dem over på en tallerken men gem panden.
- 3** Sauce: Rør balsamico, soja, hoisinsauce, sesamolie, ½ spsk sukker og 1 spsk vand sammen i en lille skål.
- 4** Grøntsager: Fjern kerner fra peberfrugt og skær i grove tern. Skyl bladselleri skær i 1 cm stykker. Varm stegepanden op med lidt mere olie. Steg peberfrugterne og bladselleri 4-5 min. ved høj varme. Skyl forårsløgene imens og skær i 3 cm lange stykker. Pil og pres hvidløg. Kom begge på panden og steg med ca. 1 min.
- 5** Kung pao kylling: Bland kylling og sauce på panden og lad det koge 2 min. Drys med peanuts.
- 6** Servér kung pao kylling med ris til.

## Allergener

Jordnødder, Selleri, Sesamfrø, 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:	2.401 kj / 574 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	9,1 g
heraf mættede fedtsyrer	1,7 g
Kulhydrat	77,6 g
heraf sukkerarter	15,0 g
Protein	45,4 g
Salt	2,1 g
Kostfibre	5,1 g