



 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 hakkede 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, Nødder, 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:	2.499 kj / 597 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	10,6 g
heraf mættede fedtsyrer	1,7 g
Kulhydrat	79,2 g
heraf sukkerarter	15,2 g
Protein	46,4 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	5,1 g