



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Sweet 'n sour med kylling

Det skal du bruge

135 g basmatiris
½ bæger pasteuriseret æggehvide
½ pose majsstivelse
300 g kyllingeinderfilet
2 fed hvidløg
1½ spsk hvidvinseddike
1 spsk tomatpuré
⅓ tsk chiliflager
1 stk rød peber
¾ stk løg
½ dåse bambusskud
100 g ananas i tern

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Bland æggehvide, majsstivelse 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 (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), i en lille gryde og kog ved lav varme 5 min.
- 4** **Grøntsager:** Skyl og rens peberfrugt og skær i tern. Pil løg og skær i tynde både.
- 5** **Sweet 'n sour:** Varm lidt olie op i en wok eller sautérpande og brun kyllingen af på alle sider. Tag kyllingen af panden og steg grøntsagerne i 1 min. Hæld væden fra bambusskuddene og kom dem i. Tilsæt også sur-sød sauce og ananas med saft og kog op. Tilføj kyllingen, når saucen koger og lad det simre med ca. 4 min. til kyllingen er gennemstegt og saucen er tyknet lidt.
- 6** Servér retten med ris til. Spis evt. retten med spisepinde, hvis du skulle have dem i skuffen.

Allergener

Æg, 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: 2.371 kj / 567 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 4,2 g
heraf mættede fedtsyrer 0,7 g

Kulhydrat 86,5 g
heraf sukkerarter 23,5 g

Protein 45,7 g

Salt 3,4 g

Kostfibre 3,5 g