



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Kung pao kylling

## Det skal du bruge

280 g kyllingebryst  
¼ pose majsstivelse  
½+½ spsk rød balsamico  
1 spsk sojasauce  
1 spsk hoisinsauce  
½ spsk sesamolie  
1 stk rød peber  
2 stilke bladselleri  
2 stk forårsløg  
2 fed hvidløg  
1 pose kogte ris  
½ pose peanuts

## Du skal selv have:

Olie, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 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.
- 2 Sauce:** Rør balsamico, soja, hoisinsauce, sesamolie, ½ spsk sukker og 1 spsk vand sammen i en lille skål.
- 3 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 imens forårsløg og skær i 3 cm lange stykker. Pil og pres hvidløg. Kom begge på panden og steg med ca. 1 min.
- 4 Ris:** Del risene med fingrene mens de er i posen og tilbered i microovn som beskrevet på posen. **TIP:** Har du ikke en microovn, så kom dem i en gryde og hæld 1 dl kogende vand over. Damp under låg i 2-3 min.
- 5 Kung pao kylling:** Bland kylling og sauce på panden og lad det kog 2 min. Drys med peanuts.
- 6** Servér kung pao kylling med ris til.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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:	2.522 kj / 603 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	13,1 g
heraf mættede fedtsyrer	1,8 g
Kulhydrat	77,5 g
heraf sukkerarter	16,7 g
Protein	43,7 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	3,7 g