



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

11

Kyckling i limesås med jasminris och pak choy

Kyckling i limesås

Pak choy 1 förp
Kycklingfilé 300 g
Lime 1 st
Minifraiche 1 dl
Kinesisk soja 1 tsk
🏠 Neutral olja 1+1 tsk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Vatten 1 dl
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
🏠 Flytande honung 1 msk
🏠 Vitlök 1 klyfta

Till servering

Jasminris 1 dl

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Kyckling i limesås:** Bryt av bladen på pak choy. Hetta upp 1 tsk neutral olja i en rymlig stekpanna och stek pak choy på hög värme ca 2 min (se tips!). Krydda med lite salt. Lägg över på ett fat och spara stekpannan.
3. Strimla kycklingfilé. Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet.
4. Hetta upp 1 tsk neutral olja i den använda stekpannan. Bryn kycklingen ca 3 min. Krydda med salt och nymald svartpeppar.
5. Pressa ner vitlök och låt steka med 30 sekunder under omrörning. Tillsätt vatten, minifraiche, smulad kycklingbuljong, flytande honung och kinesisk soja. Koka upp och låt sjuda ca 5 min, rör om lite då och då. Smaka av med rivet limeskal och pressad limesaft.
6. Servera kycklingen med jasminris och pak choy.

TIPS! Har du två stekpannor, så kan du med fördel steka pak choy till servering!