



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

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

Points®värde per portion

10

Kycklinggryta med lime och jordnötter

Kycklinggryta

Salladslök ½ förp
Lime 1 st
Kycklingfilé 300 g
Neutral olja 1 tsk
Curry ½ tsk
Salt ½ tsk
Chili flakes ½ tsk
Hackade jordnötter 20 g
Flytande honung 1 msk
Japansk soja ½ msk
Vatten 1 msk
Svartpeppar

Till servering

Jasminris 1 dl
Vitkål 300 g
Koriander 20 g
Neutral olja 1 tsk

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Strimla salladslök och vitkål. Skölj lime i ljummet vatten och finriv skalet (spara till punkt 6). Skär kycklingfilé i mindre bitar, ca 3x3 cm stora.
3. **Kycklinggryta:** Hetta upp neutral olja i en stekgryta. Stek kycklingbitarna och krydda med curry, salt och chili flakes (efter egen smak) ca 5 min, tills kycklingen fått fin färg och är helt genomstekt.
4. Lägg jordnötter, flytande honung, japansk soja och vatten i en mixerbunke. Mixa med en stavmixer till en sås. Häll över i grytan, koka upp och sjud ca 2 min.
5. Hetta upp neutral olja i en stekpanna. Fräs vitkålen tills den fått fin färg och mjuknat något, ca 5 min.
6. **Kycklinggryta:** Ta grytan från värmen och rör ner salladslök, limeskal och pressad limesaft. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Toppa kycklinggrytan med koriander. Servera med stekt vitkål och jasminris.