



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points® värde per portion

10

Kycklingwok med cashewnötter och färsk ingefära

Till servering

Fullkornsris 1 dl
Sweet chilisås 2 msk

Woksås

Japansk soja 1½ msk
Lime 1 st
Ingefära 1 bit
Vitlök 1 klyfta
Sweet chilisås 1 msk
🏠 Sambal oelek 1 tsk
🏠 Vatten ½ dl

Kycklingwok

Gul lök ½ st
Röd paprika 1 st
Broccoli 1 st
Kycklinginnerfilé 280 g
Cashewnötter 20 g
🏠 Neutral olja 2 tsk

1. Till servering: Koka fullkornsris enligt anvisning på förpackningen.

2. Woksås: Blanda ihop soja, pressad limesaft, riven ingefära, finriven vitlök, sambal oelek, sweet chilisås, sesamolja och vatten i en liten skål.

3. Kycklingwok: Klyfta gul lök, skär röd paprika i bitar och skär broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Skär kycklinginnerfiléerna i två delar.

4. Hetta upp hälften av den neutrala oljan i en stekpanna eller wok och stek kycklingen ca 3 min. Krydda med salt och lägg åt sidan, spara stekpannan.

5. Hetta upp resterande neutral olja i den använda stekpannan. Stek grönsakerna på hög värme så att de får lite färg, men behåller sin krispighet. Krydda med lite salt. Vänd ner kycklingen och häll på woksåsen. Stek ytterligare ca 2 min tills kycklingen är helt genomstekt (inntemp 72°C).

6. Rosta cashewnötter i en torr panna och blanda ner i woken.

7. Servering: Servera med nykokt fullkornsris och sweet chilisås.