



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

11

## Kyckling i limesås med jasminris och pak choy

### Jasminris

Jasminris 1 dl

### Kyckling i limesås

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

- 1. Jasminris:** 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!