



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

8

Sötstark kyckling- och broccoliwok

Woksås

Japansk sojasås 2 msk
Tomatpuré 1 msk
Srirachasås ½ förp
Majsstärkelse 1 tsk
🏠 Vatten ¾ dl
🏠 Socker 1 msk

Wok

Vitlök 2 klyftor
Ingefära ½ bit
Broccoli 1 st
Salladslök 1 förp
Kycklingfilé 300 g
Sesamolja ½ msk
🏠 Salt ¼ tsk

Till servering

Jasminris 1 dl

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Woksås:** Blanda japansk soja, vatten, socker, tomatpuré, srirachasås (efter egen smak) och majsstärkelse i en skål.
3. **Wok:** Finhacka vitlök och ingefära. Dela broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Skär salladslök i mindre bitar. Skär kycklingfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm.
4. Hetta upp sesamolja i en wok eller rymlig stekpanna. Stek kycklingen med salt ca 5 min, tills den fått fin färg och är helt genomstekt. Lägg på ett fat. Tillsätt broccoli till wokpannan och fräs ca 3 min. Rör ner salladslök och fräs ytterligare ca 1 min.
5. Lägg tillbaka kycklingen i wokpannan. Tillsätt vitlök, ingefära och woksåsen, blanda runt och låt allt bli varmt.
6. Servera sötstark kyckling- och broccoliwok med jasminris.