



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**

## Kycklinggryta med lime och jordnötter

### Kycklinggryta

Salladslök ½ förp  
Lime 1 st  
Kycklingfilé 300 g  
Curry ½ tsk  
Chili flakes ½ tsk  
Hackade jordnötter, (40 g) 1 förp  
Japansk soja 1 msk  
🏠 Neutral olja 1 tsk  
🏠 Salt ½ tsk  
🏠 Socker 1 msk  
🏠 Vatten 2½ 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 hackade jordnötter, socker, 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.