



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

9

# 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

● Olja 1+1 tsk

● Salt 2 krm

● Svartpeppar 1 krm

Vitlök 1 klyfta

● Vatten 1 dl

Minifraiche 1 dl

Kycklingbuljong ½ påse

Kinesisk soja 1 tsk

● Socker ½ tsk

Babyspenat 65 g

## Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker,

Svartpeppar, Vatten

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, kycklingbuljong, kinesisk soja och socker. Koka upp och låt sjuda ca 5 min, rör om lite då och då. Smaka av med rivet limeskal och pressad limesaft. Vänd ner babyspenat.

6. Servera kycklingen med jasminris och pak choy.

**TIPS!** Har du två stekpannor, så kan du med fördel steka pak choy till servering!