



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kung pao kylling

Det skal du bruge

280 g kyllingebryst
½ spsk saucejævner
½+½ spsk rød balsamico
1 spsk sojasauce
1 spsk hoisinsauce
½ spsk sesamolie
1 stk rød peber
2 stilke bladselleri
2 stk forårsløg
2 fed hvidløg
1 pose kogte ris
½ pose peanuts

Du skal selv have:

Olie, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Kylling:** Skær kyllingen i tern ca. 2x2 cm. Kom dem i en skål, tilsæt saucejævner og den ene del balsamico og bland godt rundt. Varm en stegepande op med lidt olie og steg kyllingen ved høj varme ca. 3-5 min. så de får noget farve. Kom dem over på en tallerken men gem panden.
- 2** **Sauce:** Rør balsamico, soja, hoisinsauce, sesamolie, ½ spsk sukker og 1 spsk vand sammen i en lille skål.
- 3** **Grøntsager:** Fjern kerner fra peberfrugt og skær i grove tern. Skyl bladselleri skær i 1 cm stykker. Varm stegepanden op med lidt mere olie. Steg peberfrugterne og bladselleri 4-5 min. ved høj varme. Skyl imens forårsløg og skær i 3 cm lange stykker. Pil og pres hvidløg. Kom begge på panden og steg med ca. 1 min.
- 4** **Ris:** Del risene med fingrene mens de er i posen og tilbered i microovn som beskrevet på posen. **TIP:** Har du ikke en microovn, så kom dem i en gryde og hæld 1 dl kogende vand over. Damp under låg i 2-3 min.
- 5** **Kung pao kylling:** Bland kylling og sauce på panden og lad det kog 2 min. Drys med peanuts.
- 6** Servér kung pao kylling med ris til.

Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, Laktose, Mælk, Selleri, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.527 kJ / 604 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	13,2 g
heraf mættede fedtsyrer	1,8 g
Kulhydrat	77,7 g
heraf sukkerarter	17,4 g
Protein	43,7 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	3,8 g