



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Sweet 'n sour med kylling

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
½ bæger pasteuriseret æggehvite  
½ pose majsstivelse  
300 g kyllingeinderfilet  
2 fed hvidløg  
1½ spsk hvidvinseddike  
1 spsk tomatpuré  
⅓ tsk chiliflager  
1 stk grøn peber  
1 stk rød peber  
¾ stk løg  
100 g ananas i tern

## Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Bland æggehvite, majsstivelse og ½ tsk salt i en skål. Vend kyllingen i blandingen og lad stå.
- 3** **Sur-sød sauce:** Kom presset hvidløg, vineddike, tomatpuré, 1½ dl vand, 1-1½ spsk sukker, ½ tsk salt og chiliflager (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), i en lille gryde og kog ved lav varme 5 min.
- 4** **Grøntsager:** Skyl og rens peberfrugter og skær i tern. Pil løg og skær i tynde både.
- 5** **Sweet 'n sour:** Varm lidt olie op i en wok eller sauterpande og brun kyllingen af på alle sider. Tag kyllingen af panden og steg grøntsagerne 1 min. Tilsæt sur-sød sauce og ananas med væde og kog op. Tilsæt kyllingen, når sauce koger og lad det simre med ca. 4 min. til kyllingen er gennemstegt og sauce er tyknet lidt.
- 6** Servér retten med ris til. Spis evt. retten med spisepinde, hvis du skulle have dem i skuffen.

## Allergener

Æg, 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: 2.369 kJ / 566 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 4,0 g  
heraf mættede fedtsyrer 0,8 g

Kulhydrat 86,6 g  
heraf sukkerarter 25,9 g

Protein 46,0 g

Salt 3,4 g

Kostfibre 4,6 g