

Kyllingewok med ramsløg

(2 personer)

Det skal du bruge:

Marinade:

1 spsk. olie

1 spsk. sojasovs

4-5 store blade ramsløg (8-10 g)

peber

ca. 200 g kyllingeinderfilet

½ bundt forårsløg (ca. 50 g)

2-3 gulerødder (ca. 150 g)

2 Portobellosvampe (ca. 150 g)

1 lille peberfrugt (ca. 100 g) – vælg den farve, du bedst kan lide

1 tsk. flydende fedtstof

salt, peber

Pynt:

2 spsk. saltede peanuts (ca. 20 g)

Sådan gør du:

Skær stilkene af ramsløgsbladene, og skær bladene i strimler, eller hak dem.

Bland ingredienserne til marinaden.

Skær evt. sener af kyllingeinderfileterne, og del dem.

Kom kyllingen i marinaden, og lad den trække i mindst ½ time, gerne længere tid.

Snit forårsløgene fint.

Skær gulerødderne i tynde stave.

Skær svampene i skiver, og peberfrugten i strimler.

Tag kyllingestykkerne op af marinaden, gem den.

Svits kyllingen i fedtstoffet i ca. 3 min.

Tilsæt forårsløg og gulerødder, og svits dem med i ca. 2 min.

Tilsæt svampe og peberfrugt, og svits i ca. 2 min.

Kom resten af marinaden i, kog igennem, og smag retten til.

Hak peanuts, og drys dem over retten.

Servering:

Server kyllingewokken med fuldkornsnudler eller -ris og evt. salat til.

Variation:

Brug purløg eller persille og evt. 1 lille fed hvidløg i stedet for ramsløg.

Kyllingbrystfilet, kalkunfilet eller skinkeschnitzel kan erstatte kyllingeinderfilet.

Du kan anvende champignon i stedet for Portobellosvampe og løg eller porre i stedet for forårsløg.



Pr. person:

Energi 1250 kJ/300 kcal

Fedt 15 g - Kulhydrat 12 g - Protein 28 g

Kulhydrat pr. 100 g 4 g