

# Klasses Kinackycklinggryta

sön, 02/01/2011 - 18:34 ☐ Gunilla Ödin

- [Veckans recept](#) [1]

### Veckans mattips, v.52

Nytt år innebär för många nya mål och nya förväntningar. Om du vill gå ner i vikt eller bara vara hälsosam kan recepten i denna "bank" vara till hjälp. Idag bjuder jag på en Kina-inspirerad gryta med en sötsur smak. Lite retro... 😊

### Klasses Kinackycklinggryta

3 portioner (9.5 pp/port)

*300 gr kycklingfile*

*3 tsk olja eller flytande margarin*

*½ gul lök*

*½ röd paprika*

*¼ hönsbuljongtärning*

Sötsur sås:

*1 liten burk ananasringar*

*2 tsk Maizena redning*

*1 tsk socker*

*1 tsk Worcestershirer sås*

*2 tsk kinesisk soja*

*2 msk vitvinsvinäger*

*2 msk ketchup*

*1 krm salt*

4,5 dl kokt ris

Skär filéerna i mycket tunna skivor innan de tinat helt. Skär lök och paprika i strimlor, håll av spadet från ananassen och mät upp 1 dl spad. Blanda spadet med resten av såsen. Bryn kycklingen hastigt, lägg i lök och paprika. Smula i buljongtärning och rör om. Håll såsen över kycklingen och låt puttra några min, ev. 5-10 min. Smaka ev av med peppar. Servera med ris och ananasringarna på grytan.

**Smaklig spis!**

**Källa till webbadress:** <http://xn--din-rna.se/blogg/klasses-kinackycklinggryta>

**Länkar:**

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept>