Klasses Kinakycklinggryta

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 Kinakycklinggryta
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 Worchestershirer 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, häll av spadet från ananasen 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. Häll 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-kinakycklinggryta

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