

Klasses Kinakycklinggryta

sön, 02/01/2011 - 19:34 ☐ 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 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. 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>