Vitlökskyckling

lör, 17/03/2012 - 15:37 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1211
Bjuder på ett recept på vitlökskyckling med en pastwok till.

Vitlökskyckling
4 port (9 pp/port)

4 kycklingfiléer á 125 g
2 tsk salt
2 tsk socker
1 tsk svartpepparkorn
2 pressade vitlöksklyftor
1 msk olja eller flytande margarin

Pastawok:
200 g tunn tagliatelle
1 paprika
100 g sockerärter
100 g minimajs
1 msk olja
1 tsk sambal oelek
1 dl vatten + ½ hönsbuljongtärning
2 tsk kinesisk soja

Dela varje kycklingfilé i två delar så att var och en ger två tunna schnitzlar. Blanda salt, socker, grovt krossad svartpeppar och pressad vitlök. Gnid in kycklingschnitzlarna med blandningen. Låt dem marinera på en tallrik i kylen 30-60 minuter.
Koka pastan knappt färdig i saltat vatten och låt den rinna av. Kärna ur paprikan. Skär alla grönsakerna i tunna strimlor, dock ej majskolvarna. Torka av kycklingen. Hetta upp en stekpanna med olja eller margarin. Stek kycklingbitarna ett par minuter på varje sida. Woka grönsakerna i het olja över mycket hög värme. Rör ner pastan, tillsätt sambal oelek, vatten med smulad buljongtärning och soja.

Ät och NJUT!

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/vitl-kskyckling

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