

Kyllingwok med ris, saus og salat

Oppskriften gir 4 porsjoner.

Ingredienser:

Kyllingwok

- 600 g strimlet kyllingfilet
- 2 stk rød paprika
- 200 g sjampinjong
- 2 stk små rødløk
- 1 boks minimais
- 1 stk liten brokkoli
- ½ ts karrypulver
- ½ ts chilipulver
- 1 ts paprikapulver
- en liten klype salt og pepper

Saus:

- ½ liter kyllingkraft ferdig utblandet + vannet som er kokt ut i stekepannen.
- 1 ts sitronpepper
- ½ stk hakket chili med eller uten frø (hvis du liker sterk mat kan man ha med frøene.)
- ½ stk finhakket løk
- 2 ss maizennamel blandet i 2 dl vann

Ris:

- 50 g ukokt ris per person

Fremgangsmåte:

Kyllingwok

- Skjær alle grønnsakene i fine strimler, og brokkolien i små buketter.
- Varm opp en stekepanne, ha i litt olje og stek kjøttet til det har en gyllen fin farge.
- Ta kjøttet ut av stekepannen og kok pannen ut med vann. Ha dette i en gryte og spar det til saus.
- Varm opp stekepannen igjen, ha i litt olje og stek alle grønnsakene til de er møre. Bland så i kyllingkjøttet og krydder, bland godt sammen og smak til med salt og pepper. La det stå og godgjøre seg til kyllingen er gjennomstekt

Saus

- Finhakk løk og chili og surr det i en gryte med litt olje til det er blankt.
- Hell over kyllingkraften og avkoket.
- Tilsett sitronpepper og jevn med maizennablandingen ti du har fått en passe tykk saus.
- La det stå å småkoke litt på svak varme slik at du får ut smakene i sausen, tilsett litt en liten klype salt og pepper hvis det trengs.

Ris

Kokes etter anvisning på pakken.

Serveres med en blandet salat etter dine ønsker.

Næringsberegning i porsjon :

Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein	Matvaretabellen
Bladsalat, norsk, rå	1 desiliter	25 g	11 kJ	3 kcal	0 g	0,2 g	0,3 g	0,3 g	ja
Maisstivelse	0,5 spiseskje[er]	4,5 g	68 kJ	16 kcal	0 g	4 g	0 g	0 g	ja
Chili, rød, rå	1 gram	1 g	1 kJ	0 kcal	0 g	0,1 g	0 g	0 g	ja
Kjøttbuljong, tilberedt	1 desiliter	100 g	12 kJ	3 kcal	0,1 g	0,2 g	0 g	0,3 g	ja
Ris, polert, Basmatiris, tørr	50 gram	50 g	752 kJ	177 kcal	0,5 g	38,4 g	0,3 g	4,6 g	ja
Paprikapulver	0,25 teskje[er]	0,75 g	10 kJ	2 kcal	0,1 g	0,1 g	0,3 g	0,1 g	ja
Chilipulver	0,4 gram	0,4 g	5 kJ	1 kcal	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	ja
Karri, malt	0,3 gram	0,3 g	4 kJ	1 kcal	0 g	0 g	0,2 g	0 g	ja
Brokkoli, norsk, rå	0,25 stk	98,75 g	118 kJ	28 kcal	0,3 g	1,9 g	2,7 g	3,2 g	ja
Babymais, minimais, hermetisk	50 gram	50 g	55 kJ	13 kcal	0,2 g	1 g	0,8 g	1,5 g	ja
Løk, gul/rød, norsk, rå	0,7 stk	112 g	151 kJ	36 kcal	0,1 g	6,4 g	2,2 g	1,2 g	ja
Sjampinjong, norsk, rå	50 gram	50 g	46 kJ	11 kcal	0,2 g	0,2 g	0,9 g	1,8 g	ja
Paprika, rød, rå	0,5 stk	72,5 g	80 kJ	19 kcal	0,1 g	3 g	1,6 g	0,6 g	ja
Kylling, brystfilet, stekt uten fett	150 gram	150 g	773 kJ	183 kcal	1,8 g	0 g	0 g	41,6 g	utgått
Total		715,2 g	2085 kJ	493 kcal	3,5 g	55,5 g	9,2 g	55,2 g	