



Kyllingwok med sataysaus

MENGDE: 1 PORSJON TID: 30 MINUTTER ALLERGENER: PEANØTTER, SOYA



Ingredienser

1 ss olivenolje
175 g kyllingfilet
Paprikapulver
Kyllingkrydder
Salt og pepper
0,5 spissprika
250 g grønnkålmix ferdig preppa (Bama)
eller wok mix i samme merke
1 ss hakkede peanøtter (til topping)
Frisk koriander (til topping)

Sataysaus

1 ss glutenfri soyasaus
1 ss peanøttsmør uten sukker
1 ss ketchup uten sukker
1 ss sitronsaft
2 ss vann
4 dråper tabasco (valgfritt)
1 klype korianderpulver

Fremgangsmåte

1. Varm olje i en stekepanne til medium temperatur. Krydre kyllingfileten med krydder og stek på begge sider, til den er gjennomstekt. Legg over på et fat.
2. Bland sammen alle ingrediensene til sataysausen i en skål.
3. Kutt paprika i skiver.
4. Tilsett mer olje i stekepannen etter behov. Stek paprika og wokblandingen i noen minutter. Bland inn woksausen og stek videre i et par minutter.
5. Kutt kyllingfileten i skiver og server til grønnsakene. Dryss over hakkede peanøtter og koriander, og smak til med salt og pepper.

KALORIER : 511KCAL | KARBOHYDRATER : 18G | PROTEIN : 52G | FETT : 23G

omfielse.no

Tips

Grønnkålmix eller wok mix kan erstattes av totalt rundt 250-300 g grønnsaker av for eksempel sjalottløk, spisskål, purreløk, blomkål, brokkoli, og/eller sukkererter. Lag den kombinasjonen du tenker blir godt.