

Vitalitets-bowl med kylling, hirse og Kimchi-grøntsager

Samlet tid **35 min.** 10 min. Arbejdstid 25 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.560 kJ / 362 kcal

Fedt: **10,1 g** Protein: **36,1 g**
Kulhydrater: **28,9 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

50 g hirse
200 g grønne bønner
salt
250 g kyllingebrystfilet
3 tsk. [Kikkoman Ristet Sesamolie](#)
3 tsk. [Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma](#)
Friskkværnet peber
1 fennikel
200 g cherrytomater
2 spsk. [Kikkoman Krydret Chilisaucé til Kimchi](#)

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Tilbered hirsén efter anvisningerne på pakken. Kog bønnerne i kogende saltet vand i ca. 10 minutter.

Step 2

Skær kyllingen i mundrette stykker, steg disse i 1 tsk. opvarmet sesamolie i ca. 10 minutter og krydr med Kikkoman ponzu citron og peber.

Step 3

Fennikel skæres fint eller rives (læg de grønne toppe til side) og steges i 1 tsk. opvarmet sesamolie i 6-8 minutter. Tomaterne skæres i skiver, steges i 1 tsk. opvarmet sesamolie i ca. 5 minutter, hvorefter 100 ml vand og kimchisaucé hældes i og blandes.

Step 4

Anret hirsén med fennikel, bønner og kylling i skåle, dryp med tomat-kimchi-sauce, pynt med fennikelspidserne og server.