

Honning-soja-kylling i wok med ris

Samlet tid **20 min.** 10 min. Arbejdstid 10 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.345 kJ / 560 kcal

Fedt: **12 g** Protein: **37 g**
Kulhydrater: **70 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt</u> <u>Brygget Sojasauce</u>
0,5 spsk.	honning
0,5 tsk.	revet ingefær
0,5	fed hvidløg, finthakket
200 g	kyllingebrystfilet
100 g	ris
1 spsk.	planteolie
0,5	gulerod
0,5	broccoli
0,5	rød peberfrugt

FREM GANGSMÅDE

Step 1

2 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,5 spsk.** honning - **0,5 tsk.** revet ingefær - **0,5** fed hvidløg, finthakket - **200 g** kyllingebrystfilet
Hæld Kikkoman sojasauce i en skål, tilsæt honning, hakket hvidløg og revet ingefær. Bland det godt sammen. Skær kyllingen i tern og vend dem i marinaden.

Step 2

100 g ris - **1 spsk.** planteolie - **0,5** gulerod - **0,5** broccoli - **0,5** rød peberfrugt
Kog risen i henhold til pakkens anvisninger. Skær guleroden i tændstikker, peberfrugten i strimler og del broccolien i buketter. Steg grøntsagerne i olie i 5 minutter.

Step 3

Tilsæt de marinerede kyllingetern til de stegte grøntsager, og lad dem stege i 3 minutter, indtil kødet er gennemstegt. Server retten med den kogte ris.