

# Kyllingebryst med citronconfit

Samlet tid **35 min.**

Næringsindhold:

**1817 kJ / 434 kcal**

## INGREDIENSE

### R

#### 4 Portioner

<b>4</b>	kyllingebryst uden skind
<b>1 spsk.</b>	blomsterhonning
<b>2 spsk.</b>	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
<b>30 g</b>	frisk ingefær
<b>1 nip</b>	stødt safran
<b>1</b>	fed hvidløg
<b>1</b>	lille syltet citron
<b>2 spsk.</b>	olivenolie
<b>1 spsk.</b>	gyldne sesamfrø peber

#### Tilbehør:

<b>1</b>	lille blomkålshoved
<b>500 g</b>	broccoli

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Skræl ingefæren, snit den fint, og kom den i en skål. Tilsæt naturligt brygget sojasauce, honning, 1 spsk. citronsaft, pillet og fint hakket hvidløg samt safran. Rør det hele sammen, hæld marinaden over kyllingekødet, og lad det trække i 30 minutter.

### Step 2

Skær broccolien og blomkålen i små buketter, og damp dem i 10 minutter. Skær den syltede citron i skiver. Varm olien op på en pande, og steg kyllingebrysterne (uden marinaden) i 5 minutter, idet de vendes med jævne mellemrum. Tilsæt marinaden og de syltede citronskiver, vend ingredienserne sammen med kødet, og lad det hele simre i yderligere 5 minutter. Tag kyllingebrysterne op, læg grøntsagerne på panden, og lad dem simre ved svag varme. Skær kødet i skiver, og anret det på tallerkener sammen med grøntsagerne. Drys med sesamfrø og peber.