KIKKOMAN

Wokstegt kylling og asparges i en sauce med appelsin, ingefær og soja

Samlet tid **25 min.** **10 min.** Arbejdstid **15 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.655 kJ / 395 kcal

INGREDIENSER

4 Portioner

3 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2 spsk.	honning
1 tsk.	dijonsennep
3 spsk.	orange juice
1 tsk.	revet frisk ingefær
500 g	kyllingestrimler
3 spsk.	jordnødde- eller kokosolie
50 g	usaltede peanuts
1	rød peberfrugt, uden kerner og skåret i strimler
100 g	tynde grønne asparges, skåret i ca. 2½ cm lange stykker
75 g	sukkerærter

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Rør sojasauce, honning, sennep, appelsinsaft og ingefær sammen i en skål. Hæld marinaden over kyllingestrimlerne og sørg for at marinaden dækker alt kødet. Dæk skålen med film og sæt i køleskabet for at marinere min. 20 minutter.

Step 2

Varm 1 spsk. olie i en wok og lynsteg peanuts i 15-20 sekunder til de er gyldne. Læg dem til side.

Step 3

Hæld 1 spsk. olie i wokken. Hæld marinaden fra kyllingestrimlerne og behold marinadenn. Lynsteg kyllingen ad to omgange ved høj varme indtil kødet har fået lidt farve. Tag kødet ud af panden og sæt til side.

Step 4

Hæld 1 spsk. olie i wokken og lynsteg peberfrugt, asparges og sukkerærter i ca. 3 minutter.

Step 5

Læg kyllingestrimlerne tilbage i wokken, hæld marinaden ved og varm igennem i ca. 1 minut, mens der røres.

Step 6

Server straks med peanuts drysset over.