

# 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.** [Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer](#)  
Friskkværnet peber  
**1** fennikel  
**200 g** cherrytomater  
**2 spsk.** [Kikkoman Krydret Chilisauc](#)e til Kimchi

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Tilbered hirsene 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 kimchisaucen hældes i og blandes.

### Step 4

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