

Wok med kylling og broccoli

Samlet tid **22 min.** 10 min. Arbejdstid 12 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

1.465 kJ / 350 kcal

Fedt: **18 g** Protein: **31 g**

Kulhydrater: **12 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

30 ml	planteolie
300 g	kyllingebryst, skåret i strimler
2	fed hvidløg, finthakket
150 g	broccolibuketter
80 ml	vand
100 g	rød peberfrugt, skåret i strimler
30 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce
30 ml	citronsaft
30 g	koldt smør
Pynt:	
20 g	ristede mandelflager

FREM GANGSMÅDE

Step 1

15 ml planteolie - **300 g** kyllingebryst, skåret i strimler

Varm en wok op, tilsæt olie, og steg kyllingekødet i 3-4 minutter, indtil det er gyldent. Fjern kødet, og læg det til side.

Step 2

15 ml planteolie - **2** fed hvidløg, finthakket - **150 g** broccolibuketter - **80 ml** vand - **100 g** rød peberfrugt, skåret i strimler

Tilsæt olien til den samme wok, og steg hvidløg og broccoli i 1-2 minutter. Tilsæt vand, og lad det fordampe ved mellemhøj varme, indtil broccolien er mør. Tilsæt peberfrugt, og tilbered det i yderligere 2-3 minutter.

Step 3

30 ml [Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce](#) - **30 ml** citronsaft - **30 g** koldt smør - **20 g** ristede mandelflager

Hæld kyllingekødet tilbage i wokken, tilsæt Kikkoman glutenfri sojasauce og citronsaft. Rør det hele godt sammen, og varm det op i 1-2 minutter. Fjern wokken fra varmen, tilsæt det kolde smør, og rør, indtil smørret er smeltet, og saucen er emulgeret. Pynt med ristede mandelflager inden servering.