

Kyckling och hirs Vitality Bowl med Kimchi grönsaker

Total tid **35 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 25 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.560 kJ / 362 kcal

Fett: **10,1 g** Protein: **36,1 g**

Kolhydrater: **28,9 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

50 g	hirs
200 g	gröna bönor
	salt
250 g	kycklingbröstfile
3 tsk	<u>Kikkoman rostad</u>
	<u>sesamolja</u>
3 tsk	<u>Kikkoman Ponzu - en</u>
	<u>Blandning av Sojasås,</u>
	<u>ättika och citron</u>
	Nymalen peppar
1	fänkålslök
200 g	körbärstomater
2 msk	<u>Kikkoman Kryddig</u>
	<u>Chilisås för Kimchi</u>

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Förbered hirs enligt anvisningarna på förpackningen. Koka börnorna i kokande saltat vatten i ca. 10 minuter.

Steg 2

Skär kycklingen i lagom stora bitar, stek i 1 tsk uppvärmd sesamolja i cirka 10 minuter och smaka av med Kikkoman ponzu citron och peppar.

Steg 3

Skiva eller hyvla fänkålen fint (lägg den gröna blasten åt sidan) och stek i 1 tsk uppvärmd olja i 6-8 minuter. Skiva tomaterna, stek i 1 tsk uppvärmd sesamolja i ca 5 minuter och häll sedan i 100 ml vatten och kimchisåsen och blanda.

Steg 4

Lägg hirsens med fänkål, bönor och kyckling i skålar, ringla över tomatkimchisåsen, garnera med fänkålsblast och servera.