

Wok med grön curry & kyckling i thailändsk stil

Total tid **60 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tid för marinerings **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.093 kJ / 500 kcal

Fett: **26 g** Protein: **44 g**
Kolhydrater: **22 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Marinerad kyckling:

300 g kycklingbröst
50 ml Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
1 tsk grön currypasta
Saft och skal av 1 lime
0,5 tsk farinsocker

Grönsaker:

1 lök
150 g aubergine
200 g zucchini
100 g champinjoner
75 ml Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
2 färska eller frysta
kaffirlimeblad (valfritt)
1 msk hackat eller malet
citrongräs
0,5 knippe thaibasilika
100 ml kokosmjölk
Olja för matlagning (t.ex.
raps)

Garnering:

0,5 knippe färsk koriander

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Marinera kycklingen: Skär kycklingen i tärningar. Blanda Kikkoman sojasås, currypasta, limejuice, rivet limeskal och farinsocker i en skål. Täck kycklingen noga med marinaden. Ställ åt sidan i minst 30 minuter.

Steg 2

Grönsaker: Skär löken i tunna strimlor. Tärna aubergine och zucchini och kvartera champinjonerna. Hacka örterna.

Steg 3

Wok:

Hetta upp lite matolja i en wokpanna. Tillsätt löken och fräs i 1 minut. Tillsätt sedan kycklingen och stek tills den börjar få färg. Tillsätt aubergine, zucchini och champinjoner och fräs i ca 2 minuter. Tillsätt thaibasilikan, kaffirlimebladen och citrongräset och fräs i 1-2 minuter. Tillsätt slutligen Kikkoman-sojasåsen och kokosmjölken och fräs blandningen tills vätskan har avdunstat något.

ELLER

Tillagning i en stekpanna:

Hetta upp lite matolja i pannen. Tillsätt löken och fräs i 1 minut. Tillsätt sedan kycklingen, stek tills den är gyllene och ta sedan bort från pannen.

Steg 4

Tillagning i en stekpanna:

I samma stekpanna, lägg i champinjonerna och stek tills de är bruna. Tillsätt zucchini och aubergine och fräs i ca 2 minuter. Tillsätt kyckling, thaibasilika, kaffirlimeblad och citrongräs, fräs i 1-2 minuter. Tillsätt slutligen Kikkoman-sojasåsen och kokosmjölken och fräs tills vätskan har avdunstat något.

Steg 5

Servera med den hackade koriandern.