

Äggstekt ris med kyckling och grönsaker

Total tid **15 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 5 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.198 kJ / 525 kcal

Fett: **15 g** Protein: **29 g**
Kolhydrater: **58 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

3 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
0,5 msk	honung
0,5 tsk	riven ingefära
0,5	vitlöksklyfta, finhackad
200 g	kycklingfilé
1 msk	matolja
0,5	morot
0,5	röd paprika
0,5	broccolihuvud
0,5	lök
100 g	ris
0,5 tsk	gurkmeja
1	ägg
1 msk	hackad salladslök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,5 msk** honung - **0,5 tsk** riven ingefära - **0,5** vitlöksklyfta, finhackad - **200 g** kycklingfilé - **1 msk** matolja - **0,5** morot - **0,5** röd paprika - **0,5** broccolihuvud - **0,5** lök
Häll Kikkoman sojasås i en skål, tillsätt honung, hackad vitlök och riven ingefära. Blanda väl. Skär kycklingen i tärningar och lägg den i marinaden. Fräs kycklingfilén i matolja i 3 minuter och lägg sedan över den i en skål. Skiva löken i tärningar, moroten i tändstickor, den röda paprikan i strimlor och dela broccolin i buketter. Fräs grönsakerna i samma stekpanna.

Steg 2

100 g ris - **0,5 tsk** gurkmeja - **1** ägg - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** hackad salladslök
Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Addera kyckling och gurkmeja i stekpannan och stek under omrörning tills allt är varmt. Knäck i ägget och rör om tills det stelnat. Ringla över Kikkoman sojasås och strö över den hackade salladslöken.