

Chili mac med kyckling och cheesy mac 'n' cheese

Total tid **60 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
5.260 kJ / 1.256 kcal

Fett: **106 g** Protein: **60 g**
Kolhydrater: **67 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	malt kycklingbröst
4 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1	lök
3	vitlösklyftor
1	chilipeppar
50 ml	olja för stekning
400 g	hackade konserverade tomater
400 ml	buljong (grönsaker eller kyckling)
0,5 tsk	malen spiskummin
0,5 tsk	mald koriander
1 tsk	mald sötpeppar
70 g	konserverade svarta bönor
70 g	konserverad majs
150 g	riven cheddarost
200 g	makaroner
1 nypa	salt
1 nypa	peppar
1 handfull	färsk koriander (till garnering)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g malt kycklingbröst - **4 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Blanda köttet med Kikkoman sojasås tills det är jämnt täckt.

Steg 2

1 lök - **3** vitlösklyftor - **1** chilipeppar - **50 ml** olja för stekning - **400 g** hackade konserverade tomater - **400 ml** buljong (grönsaker eller kyckling) - **0,5 tsk** malen spiskummin - **0,5 tsk** mald koriander - **1 tsk** mald sötpeppar - **70 g** konserverade svarta bönor - **70 g** konserverad majs

Hacka löken, vitlöken och chilin. Hetta upp oljan i en panna. Lägg i köttet och strimla det i mindre bitar. Stek tills det börjar få färg. Tillsätt lök, vitlök och chili och fräs tillsammans tills löken mjuknar. Tillsätt tomater, buljong och kryddor och låt sjuda under lock i ca 15 minuter. Tillsätt bönorna och majs och koka i ytterligare 15 minuter.

Steg 3

150 g riven cheddarost

Tillsätt den rivna osten i pannan med tomat- och bönblandningen.

Steg 4

200 g makaroner - **1 nypa** salt - **1 nypa** peppar - **1 handfull** färsk koriander (till garnering)

Koka makaronerna i saltat kokande vatten tills de är al dente. När de är kokta, låt rinna av, blanda sedan med chilin omedelbart. Krydda med salt och peppar. Servera toppat med färsk koriander.