

Kycklingwok med aubergine och cashewnötter

Total tid **30 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.043 kJ / 726 kcal

Fett: **43,5 g** Protein: **37,3 g**
Kolhydrater: **42 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

250 g kycklinglår, i strimlor
1 liten aubergine, i strimlor
1 rödlök, i strimlor
50 g shiitakesvamp, halverade
0,5 knippe vårlök, grovhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
15 g ingefära, finhackade
5 msk stekolja
50 ml ostronsås
2 msk [Kikkoman naturligt bryggd sojasås](#)
1 msk [Kikkoman rostad sesamolja](#)
50 g rostade cashewnötter
0,5 lime
För garnering:
3 stjälkar koriander, plocka av bladen
2 vårlökar, fint skivade

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Koka upp vatten i en wokgryta. Tillsätt kycklingen i det kokande vattnet och koka i cirka 12 minuter. Lägg kycklingen i ett durkslag och låt rinna av. Skölj wokgrytan och torka torrt.

Steg 2

Hetta upp 3 msk olja i wokgrytan och stek auberginen. Tillsätt svampen och fräs. Tillsätt vårlök och lök och stek snabbt. Ta bort grönsakerna.

Steg 3

Tillsätt resten av oljan i wokgrytan, tillsätt kycklingen, stek snabbt så det får färg och ta bort.

Steg 4

Lägg vitlök och ingefära i wokgrytan och stek tills den är genomskinlig. Lägg tillbaka kycklingen och rör om.

Steg 5

Tillsätt grönsakerna, stek ihop snabbt, tillsätt ostronsås, Kikkoman sojasås och Kikkoman rostad sesamolja och blanda väl.

Steg 6

Vänd ner hälften av cashewnötterna. Pressa saften av lime över kyckling- och grönsaksblandningen.

Steg 7

Garnera rätten med koriander, kvarvarande cashewnötter och vårlök.