

Kycklingwok med broccoli

Total tid **22 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 12 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.465 kJ / 350 kcal

Fett: **18 g** Protein: **31 g**

Kolhydrater: **12 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

30 ml	matolja
300 g	kycklingbröst, skivat i strimlor
2	vitlösklyftor, finhackade
150 g	brocolibuketter
80 ml	vatten
100 g	röd paprika, skivad i strimlor
30 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås</u>
30 ml	citronjuice
30 g	kallt smör
Garnering:	
20 g	rostade mandelflarn

FÖRBEREDELSE

Steg 1

15 ml vegetabilisk olja - **300 g** kycklingbröst, skivat i strimlor

Värm en wokpanna, tillsätt oljan och stek kycklingen i 3-4 minuter tills den är gyllenbrun. Ta upp och ställ åt sidan.

Steg 2

15 ml matolja - **2** vitlösklyftor, finhackade - **150 g** brocolibuketter - **80 ml** vatten - **100 g** röd paprika, i strimlor

Tillsätt oljan i samma wok, fräs vitlök och broccoli i 1-2 minuter. Tillsätt vattnet och låt det avdunsta på medelvärme tills broccolin mjuknar. Tillsätt paprikan och tillaga i ytterligare 2-3 minuter.

Steg 3

30 ml Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås - **30 ml** citronjuice - **30 g** kallt smör - **20 g** rostade mandelflarn

Lägg tillbaka kycklingen i woken, tillsätt Kikkoman glutenfri sojasås och citronjuice. Rör om väl och värm i 1-2 minuter. Ta bort från värmen, tillsätt det kalla smöret och rör om tills det smält och såsen emulgerar. Toppa med de rostade mandelflarnen.