

Kyllingwok med grønn curry i thai-stil

total tid **60 min.** 15 min. tilberedningstid 30 min. marineringstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.093 kJ / 500 kcal

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

INGREDIENSER

2 porsjoner

Marinert kylling:

300 g kyllingbryst
0,5 dl Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
1 ts grønn currypaste
Saft og skall fra 1 lime
0,5 ts sukker

Grønnsaker:

1 løk
150 g aubergine
200 g squash
100 g sopp
0,75 dl Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
2 ferske eller frosne
kaffirlimeblader
(valgfritt)
1 ss hakket eller malt
sitrongress
0,5 bunt fersk koriander
0,5 bunt thaibasilikum
1 dl kokosmelk

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær kyllingen i terninger. Bland Kikkoman Soyasaus, currypaste, limesaft, limeskall og brunt sukker i en bolle. Dekk kyllingen godt med marinade. Sett til side i minst 30 minutter.

Steg 2

Skjær løken i tynne strimler. Skjær auberginen og squashen i terninger, og del soppen i kvarter. Hakk urtene.

Steg 3

Varm opp litt olje i pannen. Tilsett løken og stek i 1 minutt. Tilsett så kyllingen, stek til den er gyllen og ta den ut av pannen.

Steg 4

Ha soppen i samme panne og stek til den er brun. Tilsett squash og aubergine og stek i ca. 2 minutter. Tilsett kylling, thaibasilikum, kaffirlimeblader og sitrongress og stek i 1-2 minutter. Til slutt tilsetter du Kikkoman Soyasaus og kokosmelk og wokker til væsken fordamper litt.

Steg 5

Server med hakket koriander.