



WOK MED KYLLINGFILET OG HJEMMELAGET SWEET CHILISAUS.

7, BEGNADALEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 stk	Gulrot
1.5 stk	Hvitløksfedd
1 ss	Maizena
45 g	Rødløk
1.5 stk	Chili
25 g	Sukrin Gold
223 g	Fullkornpasta
1 ss	Olivenolje
12.5 g	Sukrin
400 g	Kyllingfilet
2.5 ts	Krydder
1.75 dl	Vann
1 ss	Persille
0.25 dl	Eplecidereddik

SLIK GJØR DU:

- 1 Kutt opp kyllingfilene i små biter og stek dette med litt olje.
- 2 Kutt opp løk og gulrot, og ha dette i kyllingen når kyllingen er ferdig stekt.
- 3 Kok opp 7 dl vann til fullkornpastaen og legg pastaen oppi når vannet har kokt. La koke i 7 minutter.
- 4 Sweet chili saus:
 - Finhakk chili og hvitløk (ta ut frøene av chilien).
 - Ha alle ingrediensene utenom maizena i en kjele og kok opp under omrøring. La det småkoke i 5 minutter.
 - Bland maizenna ut i litt vann og hell forsiktig i sausen mens den koker og rører godt. Stopp når du synes konsistensen er passelig. Sausen vil bli litt tykkere når den er avkjølt.
 - Avkjøl sausen og oppbevar i kjøleskap.
- 5 Når pastaen er ferdig, ha denne i kjøttblandingen. Kutt opp persille og dryss over sammen med sweet chili saus.