

Kyckling- och grönsakswok (4 port)

4	kycklingfiléer
50 g	cashewnötter
2 msk	anasasjuice
2 tsk	maizena
2 msk	soja
2 msk	olja
1,5 dl	kycklingbuljong
2	selleristjälkar
175 g	broccolibuketter
1	strimlad paprika
4	strimlade salladslökar

- Rosta nöterna 1-2 min i en torr stekpanna tills de blir gyllenbruna. Ställ nöterna åt sidan.
- Blanda ananasjuice, maizena, soja och buljong i en liten skål och ställ åt sidan.
- Skär kycklingfiléerna i tärningar, woka/stek dem i 3-4 min. Ta upp kycklingen och ställ åt sidan.
- Lägg broccoli, paprika, salladslök och selleri i stekpannan och bryn 5 min under omrörning. Blanda ner kycklingbitarna och såsen. Låt sjuda 2 min. Tillsätt nöterna och värm upp 1 min.
- Servera med ris.

