



Oppskrift

Sursøt kyllinggryte



Sursøt eller sweet and sour kyllinggryte er enkelt å lage til middag. Slik lager du den populære retten med hel kylling...

1

Slik gjør du

Kok risen som anvist på pakken..

2

Kok opp ingredienser

Ha alle ingrediensene til sausen i en kjele og kok opp under omrøring til sausen tykner.

3

Skjær kyllingkjøttet i biter

Ta av skinnet på kyllingen og skjær kjøttet i passe store biter.

Varm olje i en wok eller stor stekepanne og tilsett grønnsakene. La grønnsakene bli nesten møre og ha i kyllingkjøttet. La alt bli varmt og hell over den sur-søte sausen. Kok opp og smak til med salt og pepper.

Tips! Dersom du ønsker å korte ned tilberedningstiden kan du gjerne bruke en pose ferdige wokgrønnsaker.

Ingredienser

Sursøt saus

Høsebuljong	3 dl
Maizena	2 ss
Hvitt sukker	6 ss
Soyasaus	6 ss
Eddik	3 ss
Tomatpurè	6 ss

Resten av tilbehøret

Helgrillet kylling	1 stk
Olje	
Rødløk	2 stk
Gulrøtter	4 stk
Brokkoli	1 stk
Hodekål	200 g
Aspargesbønner	200 g
Paprika	2 stk

Allergener

Gluten

- Soya