



Fried Rice med kylling

4 personer

Ingredienser

- 6 dl ris, kogte
- 2 fileter kyllingebryst
- 1 spsk olivenolie
- 1 mellem rødløg
- 2 fed hvidløg, rå
- 1 spsk soya sauce, Soy-King
- 4 spsk fiskesauce
- 2 alm forårsløg, rå
- 2 mellem gulerod, dansk, rå
- 1 alm tomat, dansk, rå
- 1 mellem peberfrugt, rød, rå
- 1 stk lime, rå
- 1 håndfuld cashew, nødder
- 1 portion persille, rå

Fremgangsmåde

Kog risende, 6 dl kogte ris svarer ca til 160 gram ukogte ris.

Varm en pande eller wok op med olie og sauter løg og hvidløg der i til de er klare og bløde.

Skær kylling ud i stykker, og kom dem på panden vend dem løbende og steg til de er møre – hvis man har en rest kylling fra dagen før, så vil den være rigtig god at bruge

Tilsæt ris og rør godt rundt, mens risen bliver varmet godt igennem.

Tilføj nu soya, fishesauce og gulerødder. Varm godt igennem, risene må gerne blive lidt sticky (tilføj evt ekstra olie) – tjek at kyllingen er gennemstegt og vend til sidst tomater og peberfrugt i retten.

Anret på tallerkener med limeskiver til at dryppe på, et drys af friske forårsløg, hakket persille og cashewnødder og hvis man er til stærk mad, så kom evt lidt finthakket rød chili eller et dryp af hot sriracha sauce på.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (366 g)
Energi	1394 kcal	95,2 kcal	348 kcal
Energiprocent			
Fedt	30,9 g	2,11 g	7,72 g
Mættede fedtsyrer	5,29 g	0,36 g	1,32 g
Monoumættede fedtsyrer	16,4 g	1,12 g	4,1 g
Polyumættede fedtsyrer	4,84 g	0,33 g	1,21 g
Kulhydrat, tilgængelig	176 g	12 g	43,9 g
Sukkerarter, i alt	25,7 g	1,75 g	6,42 g
Kostfibre	13,6 g	0,93 g	3,4 g
Protein	88 g	6,01 g	22 g
Salt, NaCl	2,05 g	0,14 g	0,51 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g