

Linus Asiatiska kycklingspett med thaiwokade grönsaker

4 port

Kycklingspett

5 kycklingfiléer
Ca 15 små träspett

Marinad:

Några stänk chili flingor
Ca 2 msk rivna färsk ingefära
3 finhackade vitlöksklyftor
Saften av en lime
1,5-2 msk honung
2 msk tamarisås



Blanda ihop alla ingredienserna till en marinad.
Skär kycklingfiléerna i 2cm stora kuber och lägg i marinaden, låt dra ca 1 timme.
Trä kycklingbitarna på träspetten ca 5st på varje, stek eller grilla spetten i lite olja.

Grönsakerna

4 port

2 msk olivolja
½- 1 msk malen koriander
1 bit hackad ingefära
Några stänk chili flingor eller 5st finhackade chili frukter
200g gröna bönor
100g minimajs
200g blomkål
2 tsk gurkmeja
200g champinjoner
Grönsaksbuljong
2dl kokos mjölk
1 msk finhackat citrongräs
Saften av en lime

Fräs vitlöken, och chilin om du valt färsk, i en wokpanna eller en tjockbottnad stekpanna.

Tillsätt sedan bönorna, majsen, blomkålen, gurkmejan, chiliflingor (om du valt det) och lite salt. Fräs i ca två minuter.

Tillsätt champinjonerna och fräs ytterligare någon minut. Tillsätt lite av grönsaksbuljongen om det behövs så det inte bränner vid.

Tillsätt sedan kokosmjölken och det hackade citrongräset och limesaften, låt sjuda någon minut.

Servera gärna med några limeklyftor.

Tänk inte på formen, detta är ett hälsosamt recept så njut!

www.stame.se