



DAGENS HUSMOR

Honungs- & vitlökskyckling med ris

En smakrik kycklingrätt med en blank, lätt klabbig sås där honung, vitlök, soja och citron möts i en fin balans mellan sött, salt och syrligt. Serveras med ris och hastigt stekta grönsaker.

Antal: 4 portioner

Kyckling

- 600 g kycklinglårfilé (eller kycklingfilé)
- 3 vitlöksklyftor
- Svartpeppar
- Smör eller olja till stekning

Honungs- & vitlökssås

- 3 msk japansk soja
- 2 msk honung
- 1 msk citronsaft
- 1 dl vatten
- 1 tsk kycklingfond
- 1 tsk majsstärkelse
- Lite kallt vatten till redningen
- Eventuellt en liten nypa MSG för extra umami

Till servering

- Ris
- 2–3 morötter
- Ca 300 g vitkål

Gör så här

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
 2. Skär kycklingen i ganska stora bitar. Bryn den ordentligt i smör eller olja och krydda lätt med svartpeppar.
 3. Sänk värmen. Tillsätt finhackad eller pressad vitlök och låt den fräsa kort utan att få färg.
 4. Blanda soja, honung, citronsaft, vatten och kycklingfond. Häll blandningen över kycklingen.
 5. Smaka av såsen och justera balansen mellan sötma, syra och salta efter egen smak. Tillsätt mer honung för sötma, citronsaft för syra eller soja för salta. Vill du förstärka umamismaken kan du tillsätta en liten nypa MSG.
 6. Låt puttra tills kycklingen är genomstekt och såsen har reducerats något.
 7. Rör ut majsstärkelsen i lite kallt vatten. Häll redningen i pannan och låt såsen koka upp tills den blir blank och precis så tjock att den fäster runt kycklingen.
 8. Skala och skär morötterna i tunna skivor eller strimlor. Strimla vitkålen. Stek morötterna några minuter och tillsätt sedan vitkålen. Stek hastigt tills grönsakerna mjuknat något men fortfarande har lite spänst.
 9. Servera honungs- och vitlökskycklingen med ris och de stekta morötterna och vitkålen.
-

Dagens Husmors tips

Smaka gärna av såsen en sista gång före servering. Smakerna förändras något när såsen kokar ihop. Det är balansen mellan sött, syrligt, salt och umami som gör rätten så god.