

Ingredienser:

2 spsk. margarine (gerne flydende Becel med omega 3 & 6)
1 lille finthakket rødløg (ca. 75 g)
2 lille knust fed hvidløg
ca. 200 g kyllingefileter i strimler
½ spsk tørret ingefær
1 spsk. japansk Teriaki sauce eller alm. Soyasauce
1 spsk. østerssauce
2 dl vand
2 spsk. majsstivelse eller lys Maisena saucejævner
6 forårsløg i mindre stykker (ca. 125 g)
Salt og peber

Tilberedning:

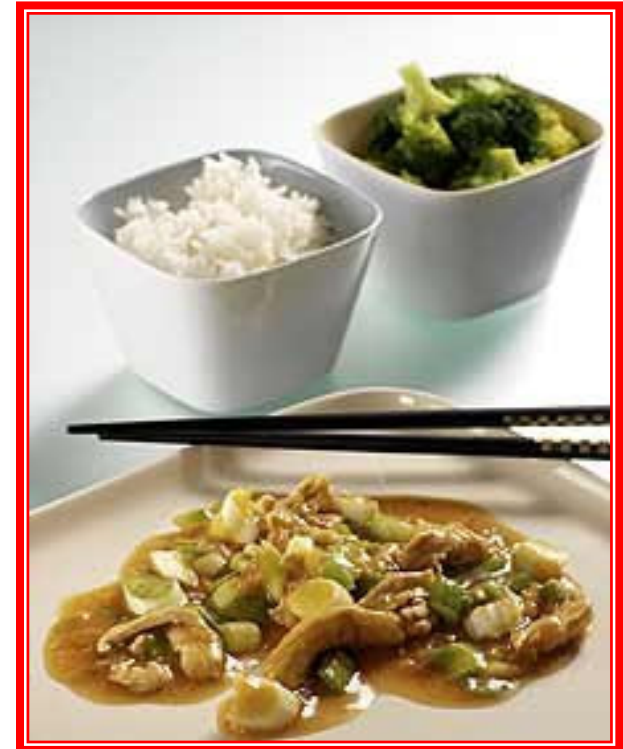
1. Smelt margarinen i en passende gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits rødløg, hvidløg og kyllingestrimler, til kødet har skiftet farve. Tilsæt ingefær, soja-, østerssauce og vand.
2. Kog retten under låg i ca. 4 - 5 min.
3. Tilsæt forårsløg, majsstivelse/saucejævner under omrøring. Kog retten ved jævn varme, stadig under omrøring, i ca. 2 min. Smag til med salt og peber

Tilbehør:

2 dl ris kogt i 4 dl kyllingefond og 1 tsk. salt (se opskrift)
Gerne en rest kogt broccoli

Asiatisk fjerkrægullasch

(2 personer)



Info:

Østerssauce er faktisk bare en asiatisk smagsforstærker, og ikke en tilsætning med fiskesmag. Sauce er billig og kan købes i det lokale supermarked