



## HOVEDRET

### *Kylling i/ sur & sød sauce.*

#### Ingredienser:

Antal personer: 4

500 gr.	<i>Kyllingebryst i strimler (el. inderfilet)</i>
4 dl.	<i>Grønsagsjuice</i>
5 spsk.	<i>Eddike</i>
6 spsk.	<i>Sukker</i>
100 gr.	<i>Tomatkoncentrat</i>
2 stk.	<i>Gulerødder</i>
2 stk.	<i>Løg</i>
1 stk.	<i>Peberfrugt</i>
½ ds.	<i>Ananas</i>
1 ds.	<i>Bambusskud</i>
1 spsk.	<i>Maizena</i>
2 ps.	<i>Ris</i>
	<i>Fedtstof til stegning af kød</i>
	<i>Salt og peber</i>

**Fremgangsmåde:** Giv juice, eddike, bambusskud, saften fra ananas og tomatkoncentrat et opkog i en gryde, skru ned for varmen, rør maizena ud i lidt vand og hældes i under konstant omrøring, tag gryden af kogepladen.

Kyllingestykkerne skæres i mundrette stykker, lægges i en plastpose med 2 spsk. olie, salt og peber og blandes godt. Brunes let på en pande i lidt olie. Ananas, peberfrugt og løg skæres i terninger, gulerødder i tynde skiver eller 5 mm. stave, svitses på panden i nogle minutter. Kom alle ingredienser i gryden med saucen, varm igennem, smag til med salt og peber. Ris koges efter anvisning på posen.