

# Orientalisk kylling med bønnepasta

4 personer

## Ingredienser:

- 2 store kyllingebryst
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. rød karrypasta
- 1 spsk. frisk revet ingefær
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. sojasauce
- 4 gulerødder
- ½ broccoli
- 1 bundt radiser
- 1 bakke babyleaves eller babyspinat
- 300 g sort bønnepasta
- Evt. karry
- 4 spsk. peanuts
- 1 bundt frisk koriander



## Tilberedning:

Skær kylling i mindre tern. Skræl gulerødderne og skær dem i tændstiktynde strimler. Skær broccoli i stykker eller små buketter. Skær radiser i skiver. Skyl babyleaves og slyng dem tørre.

Kog bønnepastaen som anvist på pakken og afdryp.

Varm imens olien på en pande og steg karrypasta, ingefær og presset hvidløg ved god varme.

Tilsæt kyllingeternene. Når de er stegt, tilsættes gulerødder, broccoli og radisser samt sojasauce.

Vend bønnepasta og babyleaves i panden med kylling og grøntsager. Smag retten til med evt. mere soyasauce og evt. karry.

Anret med hakkede peanuts og frisk koriander.

**Tip:** Denne ret tager ikke lang tid at lave og er derfor en nem aftensmad.

Grøntsagerne kan du variere efter sæsonen.

Nudlerne er udskiftet med sort bønnepasta (lavet på sorte bønner). Du kan også bruge bønnepasta lavet på edammame eller hvide bønner. Fælles er, at de er sprængfyldte med kostfibre og proteiner (langt større indhold i selv fuldkornspasta). Fungerer derfor også godt i vegatarretter. Vær dog obs. på at kalorieindholdet næsten er det samme.