

Kycklingwok

KYCKLINGWOK

Ger 4 portioner

TILLAGNINGSTID:

45 minuter

800 g kycklingbröstfilé

100 g morot

100 g röd paprika

2-3 st vitlöksklyftor

1 msk röd chili, tunt skivad

1 msk ingefära, fint hackad

3 st stänger salladslök

65 g babyspenat

2 tsk zest från citron

0,5 tsk grovmald svartpeppar

1 dl naturella cashewnötter

ghee

olivolja

MARINAD

1,5 msk coconut aminos

1 tsk havssalt

0,5 tsk vitlökspulver

0,5 tsk lökpulver

0,5 tsk tapiokamjöl

WOKSÅS

2 msk coconut aminos

1 tsk äppelcidervinäger

1 tsk tomatpure

0,5 tsk tapiokamjöl

Kycklingwok

DU BEHÖVER

Wokpanna alt. stekpanna med höga kanter

HUSGERÅD

Kniv

Bunke

Måttsats

Zestjärn

Stekpanna

Wokpanna

Allergiinformation: Receptet innehåller cashewnötter.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Gröna gårdar, Bodystore, Apohem, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Kycklingwok

Kycklingwok

Denna Kycklingwok är fantastisk! Enkel att laga och fylld med härliga smaker.

Wok till middag förr och nu

På 90-talet så lagade vi ofta någon god wok till middag men sedan dess har det lite kommit av sig och det har blivit annan mat som varit i fokus.

Detta var långt innan vi började med Paleo och det var smidigt att köpa någon färdig wokmix i frysdisk och någon tillhörande sås, vars innehåll vi knappt vågar tänka på men som vi då tyckte smakade fantastiskt.

Men kan man göra en wok helt Paleo utan gluten, mejerier, vitt socker och konstiga tillsatser?

Svaret är JA! Visst kan man det och denna ljuvliga Kycklingwok fyller alla våra önskningar!

Coconut Aminos

Soja är något som man ofta använder när man wokar. Detta är dock inget vi använder nu när vi äter enligt Paleo på grund av att soja är gjord på sojabönor. Samt att det ofta framställs med hjälp av vete eller majs mjöl, vilket ingetdera ingår i en Paleokost.

Idag använder vi [Coconut Aminos](#) istället för soja när vi wokar eller vill få fram smaken som soja ger. Coconut Aminos framställs från nektarn/saven från kokosblomman.

[Köp Coconut Aminos här!](#)

Gör gärna ett besök på vår Blogg och läs [vår artikel om Coconut Aminos](#) för mycket mer information, tips och annat matnyttigt.



Så plocka nu fram din wokpanna och njut av en god kycklingwok till middag!

Så här gör du

- Skär kycklingfilén i mindre bitar på ca 2×2 cm
- Lägg kycklingen i en bunke
- Blanda samman ingredienserna till marinaden
- Häll marinaden över kycklingen
- Rör om så att det blandar sig och att alla bitar får marinad på sig

Kycklingwok



- Ställ in kycklingen i kylen medans du förbereder grönsakerna
- Skala och skär moroten i sneda slantar, ca 0,5 cm tjocka
- Dela och kärna ur paprikan
- Skär i tunnare strimlor
- Skala och skiva vitlöksklyftorna tunt
- Kärna ur och skiva chilin
- Kala och hacka ingefäran fint
- Skiva salladslöken

OBS! Ställ undan lite av det grönaste på salladslöken för garnera vid servering



- Skölj av citronen och riv zest
- Blanda samman ingredienserna till woksåsen i skål och ställ åt sidan
- Ta ut kycklingen från kylen
- Ta fram en stekpanna och klicka i lite ghee
- När pannen är varm så lägg ner kycklingbitarna
- Fördela till ett lager i pannen
- Stek i 3 minuter innan du vänder på bitarna, de har då fått lite färg
- Vänd på kycklingbitarna och stek ytterligare 2-3 minuter tills bitarna är genomstekta
- Lägg över kycklingen på ett fat och täck så det håller sig varmt

Nu är det dax att woka!

- Ta fram en wokpanna eller stekpanna med höga kanter
- Sätt på spisen på relativt hög värme, vi använde 6-7 i en gradskala på 1-9
- När pannen är varm tillsätt olivolja i pannen
- Häll ner morötterna och paprikan
- Woka samman i ca 3 minuter

Kycklingwok

- Tillsätt vitlök, chili och ingefäran ner i pannan med någon nypa havssalt och stek med helt kort, ha koll så att kryddorna inte bränns
- Tillsätt salladslök, babyspenat, citronzest och svartpeppar
- Woka ihop någon minut tills babyspenaten mjuknat
- Tillsätt den stekta kycklingen
- Rör om helt kort i woksåsen och håll i denna också
- Rör ihop tills det blandat sig med woken
- Vänd ner cashewnötterna

Strö den sparade gröna salladslöken över din kycklingwok och servera!



Goda recept med kyckling

Det här med kyckling är ofta en het fråga i olika medier både när det gäller djurhållning och kvalitet. När vi lagar kyckling använder vi oss av ekologisk och kravmärkt Reko kyckling.

Vill du ta del av fler goda recept på kyckling så kan vi tipsa om följande recept från vår receptbank Paleoskafferiet.

- [Zucchini pasta med kyckling](#)
- [Kycklingcurry med aubergine](#)
- [Kycklinggryta med fänkål och soltorkade tomater](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Gröna gårdar](#), [Bodystore](#), [Apohem](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)

Kycklingwok



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
