**Sötpotatiswok**

**med kycklingbröstfilé**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ingredienser för 4 portioner:**

1 chilifrukt

20 g ingefära

2 vitlöksklyftor

6 msk sojasås

4 kycklingbröstfiléer (à ca 170 g)

450 g sötpotatis

1 röd paprika

1 gul paprika

200 g sockerbönor

1 msk sesamolja

40 g hela, torkade tranbär

1 msk vita respektive 1 msk svarta sesamfrön

**1.** Skär chilin på längden, skrapa ur kärnhuset och finhacka resten. Skala och finhacka vitlök och ingefära. Blanda chili, vitlök, ingefära och sojasåsen.

**2.** Skölj kycklingbröstfiléerna, klappa dem torra och skär dem i lagom stora munsbitar. Lägg i marinaden, täck över och marinera i kylskåp i minst 30 minuter.

**3.** Skölj, skala och skiva under tiden sötpotatisen tunt. Ansa, skala och strimla paprikan fint. Skölj sockerbönorna och halvera dem eventuellt diagonalt.

**4.** Hetta upp sesamolja i en stor stekpanna eller wokpanna. Ta upp kycklingbitarna ur marinaden, låt dem rinna av och fräs dem sedan gyllenbruna runt om i den heta sesamoljan i ca 10 minuter. Tillsätt sötpotatis och stek på hög värme. Tillsätt resten av grönsakerna och fräs även dessa hastigt. Häll på marinaden, tillsätt tranbär och låt sedan allt puttra i 5 minuter. Lägg upp i skålar, strö sesamfrön över och servera.

**Tillagning:** ca 1 timme

**Näringsinnehåll per portion:**

Energi: 439 kcal/1840 kJ

Protein: 46,8 g

Fett: 8,4 g

Kolhydrater: 42,5 g

Brödenhet: 3,7

Brödenhet/100 g: 0,8