

PHAD PHED (liknande den på Touis Thai kök)

1000 g kycklingfile
1 st grön paprika
2 st röd paprika
3 st röd chillipeppar
2 st gul lök
1 stor burk bambuskott
3 msk Röd Curry pasta
2 krukor thaibasilika
ostronsås
netutralt kokosfett
hot sesame oil
soya

Skär kycklingfilen i "lagom" bitar ca 20x30mm.

Skär paprika, grön o röd, i "lagom bitar ca 10 x 20mm

Skala lökarna och skär i klyftor.

Skär röd peppar i ringar ca 5 mm breda.

Värm upp kokosfett och 1 msk röd curry pasta i wokpannan – woka hälften av kycklingen , lägg undan och gör likadant med resten av kycklingen (mera kokosfett och ytterligare 1 msk röd currypasta), lägg undan. Lite salt på kycklingen.

Woka nu löken i kokosfett och 1 msk röd currypasta tills löken är mjuk.

Woka paprika, bambuskott och röd chillipeppar tills det blir lite mjukt, häll tillbaka lök och kyckling i wokpannan klipp ner thaibasilikan och smaksätt med ostronsås, hot sesame oil och soya.

Servera med ris, risnudlar eller LCHF nudlar – sjögräsnudlar.