

Kínapanna

8-9 kg kjúklingagúllas

1 kg laukur

2 kg paprika

1 kg blaðlaukur

1 kg blómkál (í stað alls grænmetisins má nota grænmetisblöndu)

50 g engifermak eða duft

100 g kjúklingakraftur

2 lítrar vatn

4 dl sojasósa

4 dl balsamedik

2 dósir ananasbitar og safi (1 kg) (eða 1 kg ferskur ananas)

40 g púðursykur

5 g pipar

500 g maisenamjöl til að þykkja

Stutt leiðbeining: Steikja kjöt í gastróbakka/fati. Bæta krafti, sósum og kryddum saman við og láta sjóða. Bæta síðan grænmeti saman við og láta sjóða þar til passlega meyr. Bæta ananasbitum saman við og hita.

Meðlæti: Hýðishrísgrjón eða brauð og salat