



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Pad thai med kyllingkjøttdeig, fullkornsnudler og hakkede peanøtter

Fullkornsnudler

½ pakke fullkornsnudler

Pad thai-saus

1 glass daddelchutney

1 pakke soya- og ingefærsaus

1 dl vann ^B

Pad thai

1 stk sjalottløk

½ stk kinesisk hvitløk

1 pakke vårløk

200 g gulrøtter

360 g kyllingkjøttdeig

1–2 stk egg

1 ss olje ^B

Tilbehør

1 stk lime

½ pakke peanøtter

1 pakke srirachaus

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon:

Nudler: 100 g Pad thai: 300 g

Peanøtter: 10 g Energiinnhold:

ca. 610 kcal. For deg som

registrerer middagen i

Roedeappen: 1. Søk etter

oppskrift. 2. Legg inn antall

porsjoner (ikke mengde i gram).

1 **Fullkornsnudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken. Hell vannet av de ferdigkokte nudlene, og skyll dem raskt i kaldt vann.

2 **Pad thai-saus:** Bland sammen daddelchutneyen, soya- og ingefærsausen og 1 dl vann i en skål.

3 **Pad thai:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Skyll og kutt vårløken i tynne skiver. Skrell og kutt gulrøttene i to, og så i tynne skiver på skrå.

4 **Pad thai, fortsettelse:** Varm opp en wokpanne eller stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3–4 minutter, til det er gyllent og gjennomstekt. Legg kjøttet på en tallerken. Stek sjalottløken, hvitløken, halvparten av vårløken og gulrøttene under omrøring i et par minutter. Knekk eggene, og ha dem i. Stek videre under omrøring i et par minutter til. Ha kjøttet tilbake i stekepannen, og rør inn pad thai-sausen. Gi det hele et lite oppkok. Smak til med salt. Topp med resten av vårløken (se tips).

5 **Servering:** Kutt limen i båter. Topp retten med saft fra limen og peanøttene. Server srirachausen til retten.



Tips!

Du kan smake til retten med med soyasaus og srirachausen. Bland nudlene inn i kjøttet, grønnsakene og sausen, eller server det hver for seg.