



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingwok med eggenudler, grønnkål, paprika og soya- og ingefærsaus

Eggenudler

125 g eggenudler

Wok med kylling

½–1 stk hvitløksfedd

1 stk rød paprika

300 g skivet kyllingfilet

300 g wokmiks m/grønnkål

1 pakke soya- og

ingefærsaus

½ dl vann ^B

Topping

1 pakke peanøtter

olje ^B

salt ^B

^B Basisvare

1. Eggenudler: Tilbered nudlene som anvist på pakken. Sil vannet av de ferdigkokte nudlene, og avkjøl dem i kaldt vann.

2. Wok med kylling: Skrell og finhakk hvitløken. Skyll og kutt paprikaen i strimler. Varm opp en stekepanne eller wokpanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2–3 minutter, eller til den er gyllen. Legg kyllingen over på en tallerken. Ha litt ny olje i stekepannen, og stek hvitløken, paprikaen og wokmiksen i 3–4 minutter. Ha kyllingen tilbake i stekepannen, og vend inn soya- og ingefærsausen og ½ dl vann. La woken småkoke i 2–3 minutter, til den er gjennomvarm.

3. Topping: Topp woken med peanøttene.

4. Restetips: Lag stekte nudler av restene! Visp sammen 2 egg i en skål. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha restene i stekepannen, og vend inn eggeblandingen. Stek det hele til eggene har stivnet.



TIPS!

Unngå nøtter til barn under tre år, da nøttene lett kan sette seg i halsen.