



Bildet kan avvike noe 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

1 stk hvitløksfedd

1 pakke vårløk

2 stk gulrøtter

300 g kyllingkjøttdeig

1-2 stk egg

1 ts olje ^B

Tilbehør

1 stk lime

½ pakke peanøtter

1 pakke srirachasaus

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Nudler: 100 g Pad thai: 300 g

Peanøtter: 10 g

Energiinnhold: ca. 570 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. Tilbehør: Kutt limen i båter. Topp retten med saft fra limen og peanøttene. Server srirachasausen til retten.



TIPS!

Bland nudlene inn i kjøttet, grønnsakene og sausen, eller server det hver for seg.