



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingwok med brokkoli og grønnkål i sweet chili-saus, servert med eggenudler

Hurtigmarinert kylling

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 stk hvitløksfedd
1 pakke maisstivelse
🏠 1 ss olje

Eggenudler

125 g eggnudler

Wok

300 g wokmiks
m/grønnkål
½-1 pakke sweet chili-
saut
1 pose glutenfri
soyasaut
🏠 ½ dl vann

Topping

1 pakke hakkede
peanøtter

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

1 Hurtigmarinert kylling:

Skjær kyllingen i mindre biter. Behold fettete på, det smelter i pannen og gir god smak. Skrell og finhakk hvitløken. Bland sammen hvitløken, 1 ss olje og litt salt og pepper i en skål. Vend kyllingen først i oljeblandingen, og så i maisstivelsen.

2 Eggenudler:

Tilbered nudlene som anvist på pakken.

3 Wok:

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 pannen, og stek wokmiksen i 3-5 minutter. Krydre med litt salt. Ha kyllingen tilbake i stekepannen sammen med sweet chili-sausen, soyasausen og ½ dl vann. La woken småkoke i 1-2 minutter, til den er gjennomvarm.

4 Topping:

Topp retten med de hakkede peanøttene.

Tips fra kokken: Unngå å servere nøtter til barn under 3 år, da de lett kan settes i halsen.