



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min

👤 2 porsjoner

Rask kyllingwok med fullkornsnudler, brokkoli, friske reddiker og kinakål

Rask kyllingwok

1 stk brokkoli
150–300 g delt kinakål
300 g skivet kyllingfilet
½–1 pakke teriyakisaus
🏠 ½ dl kokevann

Nudler

100–150 g
fullkornsnudler

Topping

½ pakke reddiker
1 stk lime
1 pakke peanøtter

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Rask kyllingwok:** Kutt brokkolien i små buketter, skrell og kutt stilken i skiver. Kutt kålen i strimler, og del kyllingen i mindre stykker.
- 2 Nudler:** Kok nudlene som anvist på pakken. Ta vare på omtrent 1 dl av kokevannet når du heller av vannet.
- 3 Rask kyllingwok, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne eller wokpanne til høy varme, og ha i litt olje. Wok kyllingen i omtrent 3 minutter, eller til den er gjennomstekt. Krydre med salt og pepper, og legg kyllingen over på en tallerken. Ha i litt ny olje, og wok brokkolien og kålen i omtrent 2 minutter. Vend inn kyllingen, teriyakisausen og omtrent ½ dl av kokevannet, og kok opp.
- 4 Topping:** Skyll og kutt reddikene i tynne skiver, og kutt limen i båter.
- 5 Servering:** Server kyllingwoken med nudlene, og topp retten med reddikene og peanøttene. Klem over litt saft fra limebåtene til slutt.

Tips fra kokken: Hvis du ikke har en wok, kan du bruke en stor eller to mindre stekepanner til å tilberede denne retten.