



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakta.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

12

Kycklingwok teriyaki med äggnudlar

Kycklingwok

Bananschalottenlök 1 st
Broccoli 1 st
Röd paprika 1 st
Kycklingfilé 300 g
Sesamolja 1+1 tsk
Teriyakisås 1 förp
🏠 Salt 2 krm

Till servering

Äggnudlar, (125 g) ½ förp
Sesamfrön, (10 g) 1 förp

- 1. Förberedelser:** Strimla schalottenlök. Dela broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Skär röd paprika i mindre bitar. Strimla kycklingfilé.
- 2. Kycklingwok:** Hetta upp 1 tsk sesamolja i en rymlig stekpanna eller wok. Stek kycklingen ca 4 min, tills den är genomstekt och krydda med salt. Lägg upp på en tallrik. Torka ur och spara stekpannan.
- 3. Koka äggnudlar** enligt anvisning på förpackningen. Spara ca ½ dl av vattnet när du håller av nudlarna.
- 4. Kycklingwok:** Hetta upp 1 tsk sesamolja i den använda stekpannan. Fräs schalottenlök, broccoli och röd paprika ca 3 min. Lägg i den stekta kycklingen och avhållda nudlar. Blanda ner teriyakisås, låt allt bli varmt. Späd med lite sparad nudelvatten till önskad konsistens.
- 5. Servera** kycklingwok med nudlar och toppa med sesamfrön (om du har tid är det gott att rosta sesamfrön i en torr och het stekpanna innan servering).