



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

## Chow Mein - Nudelwok med kylling og sprø grønnsaker

### "Chow mein" nudelwok

125 g eggenudler  
 1 pakke bønnespirer  
 1 stk gulrot  
 1 stk gul løk  
 150 g finsnittet hodekål  
 350 g utbenet kyllinglår u/skinn  
 1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili  
 1 pakke soya- og ingefærsaus  
 🏠 1 ss soyasaus

🏠 olje  
 🏠 salt  
 🏠 pepper

- 1 Eggenudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken.
- 2 "Chow mein" nudelwok:** Skyll bønnespirene i kaldt vann. Skrell gulroten og løken. Kutt gulroten i strimler, og løken i tynne skiver. Kutt kyllingen i mindre biter. Behold gjerne fettene på for bedre smak.
- 3 "Chow mein" nudelwok, fortsettelse:** Varm opp en wok eller stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 3–5 minutter, til kyllingen er gylden og gjennomstekt. Vend inn ingefærblendingen det siste minuttet, og krydre med salt og pepper. Ha så kyllingen over på en tallerken. Ha litt ny olje i stekepannen og stek løken, gulrøttene og kålen i 2 minutter. Ha nudlene og kyllingen tilbake i stekepannen sammen med bønnespirene, soya- og ingefærsausen og 1 ss soyasaus. Varm opp, og vend alt godt sammen.
- 4 God middag!**