



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Chilistekt kyllinglårfilet med sprøstekt ingefær og hvitløk, brokkoli og eggenudler

## Eggenudler

125 g eggenudler  
1 pakke kinesisk wok- og dippsaus

## Sprøstekt ingefær og hvitløk

1 bit ingefær  
1 stk hvitløksfedd

## Chilistekt kyllinglårfilet med brokkoli

½-1 stk rød chili  
½-1 stk gul løk  
½-1 stk brokkoli  
350 g utbenet kyllinglår u/skinn  
1 pakke maisstivelse  
40 g cashewnøtter

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Eggenudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken.
- 2 Sprøstekt ingefær og hvitløk:** Skrell ingefæren og hvitløken, og kutt dem i strimler på tykkelse med fyrstikker. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek ingefæren og hvitløken i 2-3 minutter, til de er sprø. Legg strimlene over på et kjøkkenpapir.
- 3 Chilistekt kyllinglårfilet med brokkoli og cashewnøtter:** Skyll og kutt chilien i skiver. Skrell og kutt løken i strimler. Del brokkolien i små buketter. Skrell brokkolistilken, og kutt den i tynne, lange staver. Del kyllingen i strimler, og bland strimlene og maisstivelsen i en bolle.
- 4 Chilistekt kyllinglårfilet med brokkoli og cashewnøtter, fortsettelse:** Varm opp en stor stekepanne eller wokpanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingstrimlene, chilien og cashewnøttene i 1-2 minutter, til kyllingen er gyllen. Stek det gjerne i flere omganger slik at kyllingen blir stekt, og ikke kokt. Legg kyllingstrimlene over på en tallerken. Ha litt ny olje i stekepannen, og stek brokkolien og løken i 2-3 minutter. Ha kyllingen tilbake i stekepannen, og opp. Krydre med salt og pepper.
- 5 Eggenudler, fortsettelse:** Sil vannet av de ferdigkokte nudlene, og vend inn wok- og dippsausen.
- 6 Servering:** Fordel nudlene, kyllingen og grønnsakene på tallerkener, og topp med den sprøstekte ingefæren og hvitløken.

**Tips fra kokken:** Du kan også wokke kyllingen med hvitløken og ingefæren, hvis du synes det er enklere.