



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min    👤 2 porsjoner

MM\_0054-2

# Rask kyllingwok med fullkornsnudler, brokkoli, friske reddiker og kinakål

## Rask kyllingwok

1 stk brokkoli  
200 g delt kinakål  
300 g skivet kyllingfilet  
½-1 pakke kinesisk wok- og dipsaus  
🏠 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 stilkene 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. Wokk kyllingen i omtrent 4 minutter, eller til den er gjennomstekt. Krydre med salt og pepper, og legg kyllingen over på en tallerken. Ha i litt ny olje, og wokk brokkolien og kålen i omtrent 2 minutter. Vend inn kyllingen, wok- og dipsausen 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.