



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

Sitrusstekt kylling med wokkede grønnsaker, fullkornslinguine og sweet chili saus

Fullkornslinguine

125 g fullkornslinguine

Wokkede grønnsaker

½ stk rød paprika

1 stk rødløk

1 stk brokkoli

50 g grønnkål

Sitrusstekt kylling

350 g utbenet kyllinglår
u/skinn

1 pakke sitruskrydder

Tilbehør

75 g sweet chili-saus

🏠 olje

🏠 salt

1 Fullkornslinguine: Tilbered pastaen som anvist på pakken.

2 Wokkede grønnsaker: Skyll og kutt paprikaen i tynne strimler. Skrell og kutt løken i tynne båter. Del brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i tynne staver.

3 Wokkede grønnsaker, fortsettelse: Varm opp en wokpanne eller en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Wokk paprikaen, løken, brokkolien og grønnkålen i 2–3 minutter. Vend på grønnsakene underveis, og krydre med salt. Ha grønnsakene over på et fat.

4 Sitrusstekt kylling: Skjær kyllingen i strimler. Ha litt ny olje i stekepannen, og stek kyllingstrimlene under omrøring i 4–5 minutter. Krydre med sitruskrydderet. Ha grønnsakene tilbake i pannen.

5 Servering: Bland sammen pastaen, kyllingen og grønnsakene. Server sweet chili-sausen til retten.

Tips fra kokken: Bland gjerne sweet chilisausen inn med de wokkede grønnsakene og kyllingen før servering!