



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 fettete 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 ingefærblandingen 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!