



Kyllingwok med eggenudler, grønnsaker og soya- og ingefærsaus

Nudler

125 g eggenudler

Wok

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

2 stk gulrøtter

1 stk rødløk

50 g strimlet grønnkål

1 pakke soya- og ingefærsaus

Serverting

1 pakke peanøtter

½-1 pakke chiliflak

olje ^B

^B Basisvare

1. Nudler: Tilbered nudlene som anvist på pakken.

Vend inn litt olje i de ferdigkokte nudlene for å forhindre at de klumper seg (se tips).

2. Wok: Kutt kyllingen i strimler, og ta vare på kraften

fra pakken. Skrell og kutt gulrøttene i tynne skiver.

Skrell og del løken i tynne båter.

3. Wok, fortsettelse: Varm opp en stor stekepanne eller wok til høy varme, og ha i litt olje. Wok

kyllingstrimlene i omtrent 3 minutter, til de har fått en stekeskorpe, og ha kyllingen over på en tallerken.

Ha litt ny olje i stekepannen og wok grønnsakene i omtrent 2 minutter. Tilsett soya- og ingefærsausen og kyllingkraften, gi det hele et oppkok og vend inn kyllingen.

4. Servering: Strø peanøttene og ønsket mengde av chiliflakene over retten ved servering.



TIPS!

Ekstra tid? Stek de ferdigkokte nudlene i en stekepanne med litt olje i 3-4 minutter, til de er gylne. Krydre med litt salt og pepper.