



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion **11**

Kycklingwok teriyaki med äggnudlar

Kycklingwok

Rödlök ½ st
 Broccoli 1 st
 Röd paprika 1 st
 Kycklingfilé 300 g
 Teriyakisås 1 förp
 🏠 Neutral olja 1+1 tsk
 🏠 Salt 2 krm

Till servering

Äggnudlar, (125 g) 1 förp

- Förberedelser:** Strimla rödlök. Dela broccoli i mindre buketter och skiva stammen tunt. Skär röd paprika i mindre bitar. Strimla kycklingfilé.
- Kycklingwok:** Hetta upp 1 tsk neutral olja i en rymlig stekpanna eller wok. Stek kycklingen ca 4 min, tills den är genomstekt och krydda med salt. Lägg upp på en tallrik. Torka ur och spara stekpannan.
- Koka äggnudlar** enligt anvisning på förpackningen. Spara ca ½ dl av vattnet när du håller av nudlarna.
- Kycklingwok:** Hetta upp 1 tsk neutral olja i den använda stekpannan. Fräs rödlök, broccoli och röd paprika ca 3 min. Lägg i den stekta kycklingen och avhållda nudlar. Blanda ner teriyakisås, låt allt bli varmt. Späd med lite sparad nudelvattnet till önskad konsistens.
- Servera kycklingwok med nudlar.