



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Stir-fry med kylling og fuldkornsnudler

Det skal du bruge

½ pose hønsebouillon
1 spsk sojasauce
½ spsk majsstivelse
75 g sukkerærter
1 stk rød peber
175 g fuldkornsnudler
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie
300 g kyllingeinderfilet
½ pk bønnespirer
½ pose sesamfrø

Det skal du selv have

salt ^b

^b basisvare

- Bouillon:** Opløs bouillon i 1½ dl kogende vand og bland soja og majsstivelse i. Rør godt rundt og sæt til side.
- Grøntsager:** Skyl ærter og peberfrugt. Fjern kernehus fra peberfrugten og skær den i tynde strimler.
- Nudler:** Kog nudler i rigeligt letsaltet vand i 5 min. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand.
- Stir-fry:** Kom ingefær/hvidløg/chili i olie i en wok eller sautépande og varm op til høj varme. Svits kyllingen 1-2 min. så det får farve. Tilsæt grøntsagerne og steg endnu 1 min. Tilsæt bouillon og lad det simre 3-4 min. til det tykner let.
- Anret:** Skyl bønnespirer. Bland bønnespirer og nudler i stir-fryen, drys med sesamfrø og vend det godt rundt.