



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Soja- och ingefärsstekt kyckling med sesamwokade risnudlar

Nudlar

Risnudlar ½ förp
Sesamfrön 1 förp

Kyckling

Kycklingfilé 300 g
Ingefära ½ bit
Kinesisk soja ½ förp
Srirachasås 1 tsk

Woksås

Ingefära ½ bit
Vitlök 1 klyfta
Japansk soja 2 msk
Kinesisk soja ½ förp
● Vitvinsvinäger 1 msk
Sesamolja 1 msk
● Socker ½ msk
Srirachasås 2 tsk

Grönt

Morot 1 st
Bananschalottenlök 1 st
Broccoli 1 st

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Socker,
Vitvinsvinäger

- 1. Koka risnudlar** enligt anvisning på förpackningen. Spola i kallt vatten.
- 2. Förberedelser:** Skala och finriv all ingefära. Skala och strimla morot och schalottenlök. Dela broccoli i små buketter och skiva stammen tunt.
- 3. Kyckling:** Skär kycklingfilé på längden och lägg i en bunke. Blanda ner hälften av ingefäran, kinesisk soja och srirachasås. Låt stå till punkt 5.
- 4. Woksås:** Lägg resten av ingefäran och pressad vitlök i en skål. Blanda ner japansk soja, kinesisk soja, vitvinsvinäger, sesamolja, socker och srirachasås (efter egen smak).
- 5. Kyckling:** Hetta upp lite neutral olja i en rymlig stekpanna eller wok. Stek kyckling ca 7 min runt om, tills kycklingen är helt genomstekt. Krydda med lite salt. Lägg på ett serveringsfat och täck med lock eller folie. Spara stekpannan.
- 6. Hetta upp lite neutral olja i en den sparade stekpannan.** Fräs morot, schalottenlök och broccoli ca 3 min. Lägg i avhållda nudlar och woksås. Koka ihop och låt bli varmt, ca 2 min. Smaka av med lite japansk soja.
- 7. Servera sesamwokade nudlar med grönsaker och kyckling.** Toppa med sesamfrön (se tips!).

TIPS! Har du tid? Rosta gärna sesamfröna i en torr het stekpanna.