



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Chilistekt kyllinglårfilet med sprøstekt ingefær og hvitløk, servert med brokkoli og eggnudler

Eggnudler

1 pakke eggnudler
1 pakke soya- og ingefærsaus

Sprøstekt ingefær og hvitløk

1 bit ingefær
1 stk hvitløksfedd

Chilistekt kyllinglårfilet med brokkoli

½–1 stk rød chili
½–1 stk gul løk
½–1 stk brokkoli
320 g utbenet kyllinglår u/skinn
1 pakke maisstivelse
1 pakke peanøtter

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Eggnudler:** Tilbered nudlene som anvist på pakken.
- 2. Sprøstekt ingefær og hvitløk:** Skrell ingefæren og hvitløken, og kutt dem i strimler på tykkelse med fyrstikker. Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek ingefæren og hvitløken i 2–3 minutter, til de er sprø. Legg strimlene over på et kjøkkenpapir.
- 3. Chilistekt kyllinglårfilet med brokkoli:** Skyll og kutt chilien i skiver. Skrell og kutt løken i strimler. Del brokkolien i små buketter. Skrell brokkolistilken, og kutt den i tynne staver. Del kyllingen i strimler, og vend dem med maisstivelsen i en bolle.
- 4. Chilistekt kyllinglårfilet med brokkoli, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 2 til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen og chilien i 1–2 minutter, til kyllingen er gyllen. Legg kyllingen over på en tallerken. Ha litt ny olje i stekepannen, og stek brokkolien og løken i 2–3 minutter. Ha kyllingen tilbake i stekepannen, og varm opp. Krydre med salt og pepper, og dryss over peanøttene.
- 5. Eggnudler, fortsettelse:** Hell vannet av de ferdigkokte nudlene, og vend inn woksausen.
- 6. Servering:** Fordel nudlene, kyllingen og grønnsakene på tallerkener, og topp med den sprøsteekte ingefæren og hvitløken.



TIPS!

Du kan også wokke kyllingen med hvitløken og ingefæren, hvis du synes det er enklere.