



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Frasig kyckling med nudlar och grönsaker

Frasig kyckling

Kycklinglårfilé 300 g

- Salt 2 krm
- Malen ingefära 1 tsk
- Ströbröd 1 förp
- Bakplåtspapper 1 st
- Olja 1 tsk

Woksås

- Japansk soja ½ förp
- Vatten 3 msk
- Balsamvinäger 1 msk
- Olja ½ msk
- Tomatpuré ¼ förp
- Socker ½ msk

Frästa grönsaker

- Gul paprika 1 st
- Broccoli 1 st
- Vitlök 2 klyftor
- Olja ½ msk

Till servering

- Äggnudlar ½ förp
- Salladslök 1 förp

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper,
- Balsamvinäger, Olja, Salt,
- Socker, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka äggnudlar enligt anvisning på förpackningen. Spola sedan kallt.
3. **Frasig kyckling:** Krydda kycklinglårfilé med salt och malen ingefära. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och strö över ströbröd. Ringla över olja. Stek kycklingen mitt i ugnen ca 16 min, tills den är helt genomstekt.
4. **Woksås:** Blanda japansk soja, vatten, balsamvinäger, olja, tomatpuré och socker i en skål.
5. **Frästa grönsaker:** Klyfta gul paprika. Skär broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna eller wok. Fräs paprika, broccoli och pressad vitlök på hög värme ca 2 min. Tillsätt woksåsen och fräs ytterligare ca 2 min. Smaka av med lite salt.
6. Strimla salladslök. Vänd ner nudlarna i pannan med de frästa grönsakerna. Servera med frasig kyckling och strimlad salladslök.

TIPS! Skär inte bort fett på kycklingen, det smälter i ugnsvärmen och ger god smak!