



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Wok med kylling i teriyaki, stegt æg og bulgur

Det skal du bruge

125 g bulgur
1 stk løg
2 stk gulerødder
1 pk grønne bønner
300 g hakket kylling
½-1 pose teriyakisauce
2 stk æg
½ pose hakkede peanuts

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 2. Grønt:** Pil og hak løg. Del gulerod på langs og skær i tynde skiver. Nip enden af bønnerne og del dem i 3-4 stykker.
- 3. Wok:** Varm lidt olie op i en wok eller stegepande til høj varme. Lynsteg kyllingen i ét stykke ca. 1 min. på hver side, så det får stegeskorpe. Del kødet fra hinanden og tilsæt løg, bønner og gulerod. Krydr med lidt salt og peber, og steg videre i 2-3 min. til kødet er gennemstegt. Tilføj teriyakisaucen, bland rundt og lad det stå på svag varme til resten af retten er klar.
- 4. Stegt æg:** Varm lidt olie op på en stegepande ved middelvarme. Slå æggene ud på panden og steg dem i 2-3 min. til æggeghviden er stivnet, men blommen stadig er blød.
- 5. Anret bulgur og wokretten** i portionsskåle med et stegt æg på hver. Drys peanuts over og servér.