



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pad thai med kyllingkjøttdeig, fullkornsnudler og hakkede peanøtter

Nudler

100 g fullkornsnudler

Pad thai-saus

1 glass daddelchutney

1 pakke soya- og

ingefærsaus

1 dl vann ^B

Pad thai

1 stk sjalottløk

1 stk hvitløksfedd

1 pakke vårløk

2 stk gulrøtter

300 g kyllingkjøttdeig

1-2 stk egg

1 ts olje ^B

Tilbehør

1 stk lime

½ pakke peanøtter

1 pakke srirachasaus

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Nudler: 100 g Pad thai: 300 g

Peanøtter: 10 g

Energiinnhold: ca. 580 kcal.

For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Nudler: Tilbered nudlene som anvist på pakken. Hell vannet av de ferdigkokte nudlene, og skyll dem raskt i kaldt vann.

2. Pad thai-saus: Bland sammen daddelchutneyen, soya- og ingefærsausen og 1 dl vann i en skål.

3. Pad thai: Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Skyll og kutt vårløken i tynne skiver. Skrell og kutt gulrøttene i to, og så i tynne skiver på skrå.

4. Pad thai, fortsettelse: Varm opp en wokpanne eller stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i 1-2 minutter på hver side, til den får en stekeskorpe. Del den opp, og stek videre til kjøttet er gjennomstekt, og legg det over på en tallerken. Ha sjalottløken, hvitløken, halvparten av vårløken og gulrøttene i pannen, og stek under omrøring i et par minutter. Knekk eggene i pannen, og stek videre under omrøring i et par minutter. Rør inn kjøttet og pad thai-sausen, og gi det hele et lite oppkok. Smak til med salt, og topp med resten av vårløken (se tips).

5. Tilbehør: Kutt limen i båter. Topp retten med saft fra limen og peanøttene. Server srirachasausen til retten.



TIPS!

Bland nudlene inn i kjøttet, grønnsakene og sausen, eller server det hver for seg.