



6D, FJELL SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

KYLLING MED WOK OG NUDLER

- 1 stk kyllingfile
- 2 ss olje til stekning
- 1 ss olje til stekning av grønnsakene
- 1 stk liten brokkoli
- 3 stk gulrøtter
- 1 stk liten rødløk
- 1 pk håndfull sukkererter
- 1 pk fersk babymais
- 1 pose ferdig woksaus
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 4 pk nudler

SLIK GJØR DU:

- 1** Skjær kyllingen i strimler og stek, den i olje i et par minutter.

Skrell grønnsakenen og skjær de i tynne strimler, ca 3-4 cm og 0.5 cm bredde

stek alle de harde grønnsakene først, i 3-4 minutter ta oppi de myke grønnsakene.

bland kyllingen med resten av grønnsakene i ca 1 minutt.

ta over woksausen [svak varme] tilsett salt og pepper
- 2** kok opp nudlene i en egen kjele.
- kok opp vann
- la nudlene koke/trekke i 1 minutt
sil ut av vannet og til sett krydderet som er i nuddelpakken.
- 3** kos deg :)