



THAISALAT MED SPRØ KYLLING

6B, NORDSKOGEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

3 ss	olje
1 stk	rødløk i skiver
2 stk	kyllingfilet
1 stk	sitron
3 stk	vårløk i skiver
125 g	fullkornsnudler
2 ss	melange (til steking)
1 stk	rød chili finhakket
30 g	babyspinat
1 ss	paprikapulver
2 stk	gulrot raspet
1 bunt	basilikum grovhakket
0.5 ts	pepper
1 ts	aromat
1 bunt	mynte grovhakket
0.25 ts	salt

SLIK GJØR DU:

- 1 Tørk av kyllingfileten med papir, krydre med salt, pepper og paprikapulver. Stek på middels varme et par minutter på hver side, og etterstek under lokk i 7-8 minutter. Skjær i skiver.
- 2 Press saften av 1 sitron, bland inn olje, aromat og litt salt. Visp med en stavmikser til blandingen har fått litt tykkere konsistens.
- 3 Vask og kutt opp alle grønnsakene, legg alt i en bolle sammen med babyspinaten og bland godt.
- 4 Kok nudlene etter anvisningen på pakken.
- 5 Bland kylling og nudler sammen med grønnsakene, ha over dressingen og server.