

## KYLLINGWOK MED FULLKORSNUDLER

### INGREDIENSER

300 GRAM KYLLINGFILET

1 BÅT HVITLØK

SAFT FRA ½ LIME

¼ POSE SUKKERERTER

½ BOKS VANNKASTANJER

¼ RØDLØK

¼ PAPIKA

¼ BROKKOLI

½ GULROT



### SLIK GJØR DU

- 1) Tørk kyllingfiletene med tørkepapir og skjær dem først i strimler på langs og så i biter.
- 2) Ha bitene i en skål. Finhakk hvitløk. Bland kyllingbiter, revet hvitløk og limesaft. Mariner i ca. 1/2 time.
- 3) Vask alle grønnsakene. Skjær rødløk i båter, paprika i mindre biter, gulrot i skiver og brokkoli i små buketter. Snitt sukkerertene i to. Hell av vannet på vannkastanjene.
- 4) Kok fullkornsnudler etter anvisningen på pakken.
- 5) Fres kylling raskt (2-3 minutter) i olje på sterk varme i en panne. Ta ut kjøttet og fres løk, brokkoli og vannkastanjer.
- 6) Bland inn stekt kylling, paprika, sukkererter og nudler til slutt. Tilsett woksau og kok opp. Smak til med salt og pepper. Nyt maten!