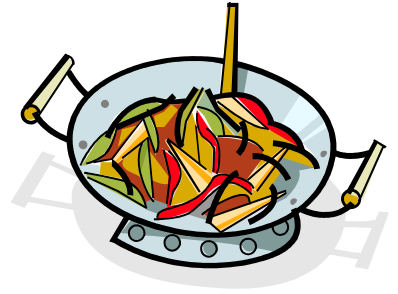




WOK MED KYLLING



2 kyllingfilet
½ løk
2 fedd hvitløk
2 medium store gulrøtter
litt wok-mix
en halv paprika
litt ananas
litt brokkoli
litt minimais
litt salt og pepper
olje til steking
sweet chilisaus etter behov
soyasaus (frivillig)



Slik gjør du:

- Kutt opp alle grønnsakene i passe store biter. Prøv å få alle bitene like store. Løken kan være litt mindre enn de andre. Hvitløken så smått som mulig.
- Ha olje i panna og sett den på sterk varme. Ikke ta noen ingredienser oppi panna før den er varm.
- Kutt kyllingen i biter og stek den . Ta på litt salt, pepper og blandingskrydder. Når det er gjennomstekt tar du kyllingen ut av panna. Den ferdigstekte kyllingen legges på en arbeidstallerken.
- Stek gulrot, brokkoli, løk og hvitløk i ca. 4 minutter. (Pass på varmen!! Grønnsakene skal bli steikt, ikke svidd). Viktig at du snur grønnsakene mens de steikes.
- Tilsett resten av grønnsakene, la de steike i ca. 3 minutter sammen med gulrot, brokkoli, hvitløk og løk.
- Tilsett kyllingen. Dryss på litt salt og pepper.
- Smak til med sweet chilisaus og soyasaus. Her kan dere få hjelp av Trine.

Serveres med ris.