Oppskrift

# Kyllingwok



Lyst på wok til middag? Prøv oppskriften for kyllingwok med grønnsaker, hvitløk, sesam og ingefær. Rask og god middag i hverdagen.

1

## Slik gjør du

Til denne retten kan du bruke PRIOR kyllingfilet, ferdig strimlet kyllingfilet eller biter av kyllingfilet.

Dersom du benytter kyllingfilet skjæres denne i jevne biter eller strimler.

## 2

Ha kyllingen over i en bolle og tilsett pepper, 2 ss soyasaus, maisenna og 1 ts sesamolje, bland det godt sammen.

Rør sammen oystersaus, resten av sesamoljen, ingefær og 2 ss vann.

## 3

Finsnitt hvitløken og skjær løken i smale båter. Del brokkolien i små buketter og skjær stilken i skiver. Rens og del paprikaen i jevne biter eller strimler, og gulroten i tynne skiver.

## 4

Varm litt olje i en wok eller stekepanne. Stek grønnsakene raskt over høy varme under omrøring, stek i flere omganger og hell alt over på en tallerken etter hvert som de er klare.

Varm woken på nytt med litt olje. Stek kyllingen over høy varme under omrøring (stek gjerne i flere omganger for ikke å avkjøle pannen).

## 5

Tilsett hvitløk, chili og underveis i stekingen.

Hell alt kjøttet tilbake i pannen, tilsett grønnsaker og nøtter, og hell over sauseblandingen.

Rør til alt er godt blandet, gi det hele et skikkelig oppkok, dryss over sesamfrø og server straks.

## Produkter i denne oppskriften

Kyllingfilet Biter 600g Enh

Kyllingfilet Strimler 400g Enh

## Ingredienser

### Du trenger

| | |
|---|---|
| PRIOR Kyllingfilet | 650 g |
| Soyasaus | 2 ss |
| Maisenna | 2 ss |
| Sesamolje | 3 ts |
| Fiskesaus | (Eller Oystersaus) 4 ss |
| Frisk Ingefær, finhakket | 2 ts |
| Maisenna | 2 ss |
| Pepper | (knust) 1,5 ts |
| Rødløk | 1 stk |
| Hvitløksfedd | 4 stk |
| Brokkoli | 1 stk |
| Paprika | 1 stk |
| Gulrot | 1 stk |
| Cashew nøtter | 1 håndfull |
| Olje | til steking |
| Tørket chili | |

### Du trenger

| | |
|---|---|
| Sesamfrø | |
| Ris | eller |
| Nudler | til servering |

### Allergener

- Gluten
- Soya
- Fisk
- Nøtter