

Chicken curry wok (1 personer)

Forberedelse

Mariner den forstekte kyllingen i Teriyakisausen, hvitløk og sambal oelek over natten. Kutt alle grønnsakene, bløt nudlene i ca 15 min i varmt vann (fra springen) og avkjøl dem. Mikse nudlene med Go-Tan wokolje, Teriyakisaus og litt sesamfrø og plasser i gastronom. Mikse alle grønnsakene med Go-Tan mild currysau, hvitløk, ingefær og sambal oelek og plasser i G/N. Topp med kylling etter porsjonering. Ved servering: Settes i ovn på kombidamp 200 grader ca 8 minutter. Serveres med ekstra saus, ris med lime og kylling på toppen.

* Husk at vekten på nudlene er beregnet i tørr tilstand - oppbløtt blir de 200g.



Produkter

Kyllingbryst skåret i lange strimler, kan panneres i mel for å holde på veske.	80 g
Nudler Mie *(Gluten,Hvete gluten)	0,05 kg
Woksaus Teriyaki *(Gluten,Hvete gluten,Soya)	0,02 l
Paprika Rød Grillet	0,02 kg
Woksaus Mild Curry *(Gluten,Hvete gluten,Melk,Selleri,Soya,kan inneholde spor av Nøtter,Kasjunøtter)	0,04 l
Olivenolje	0,01 l
Sambal Oelek	0,003 kg
Kina kål i strimler	50 g
Gulrot i strimler kjørt på 3 mm skive	30 g
Brokkoli i 3 mm skiver- kjørt på 3 mm skive	30 g
Purre eller vårløk kjørt på 3 mm skive	15 g
Hvitløk hakket	10 g
Ingefær hakket	10 g

*Allergener