



Kycklingwok med nudlar och jordnötter

35-45 minuter



Salladslök



Vitlöksklyfta



Ingefära



Chili



Nudlar



Sojasås



Honung



Koriander



Jordnötter



Strimlad Kycklinglårfile



Morot



Rödlök



Lime

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, durkslag, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Ingefära	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Salladslök	2 st	4 st
Chili 🌶️	1 st	1 st
Lime	1 st	1 st
Moröt	1 st	2 st
Rödlök	1 st	2 st
Nudlar 13)	½ paket	½ paket
Sojasås 11) 13)	1 paket	1 paket
Honung	½ paket	1 paket
Olivolja* (steg 2)	1 msk	2 msk
Vatten* (steg 2)	1 msk	2 msk
Strimlad kycklinglårfilé	300 g	600 g
Koriander	1 påse	1 påse
Jordnötter 1)	20 g	40 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 420 g
Energi	645 kJ/154 kcal	2711 kJ/648 kcal
Fett	6 g	27 g
Varav mättat fett	2 g	7 g
Kolhydrat	14 g	57 g
Varav sockerarter	3 g	14 g
Protein	10 g	41 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,8 g	3,3 g

Allergener

1) Jordnötter 11) Soja 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V42



Förbered frukt & grönt

Koka upp **välsaltat vatten*** i en kastrull.

Riv **ingefära**. Finhacka eller pressa **vitlök**. Skiva **salladslök** och **chili** tunt.

Riv **limezest** tills du har en nypa och skär **limen** i klyftor.

Skär **morot** i tunna halvmånar. Skiva **rödlök** tunt.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba din lime innan du river zesten.



Förbered garnering

Grovhacka **koriander** och **jordnötter**.



Koka nudlar

Lägg i **nudlar** [1/3 paket, 2 pers | 1/2 paket, 4 pers] i det kokande vattnet. Koka i 6-7 min. Häll av och skölj **nudlarna** under kallt **vatten**.

Medan **nudlarna** kokar, blanda **ingefära**, **vitlök**, **chili**, **sojasås**, **honung** [1/2 paket, 2 pers], **olivolja*** [1 msk, 2 pers | 2 msk, 4 pers] och **vatten*** [1 msk, 2 pers | 2 msk, 4 pers] i en liten skål.

TIPS: Skippa chilin om du inte tycker om kryddstark mat.



Tillsätt nudlar

Tillsätt **ingefärssåsen** och **hälften** av **salladslöken** när kycklingen är färdiglagad. Låt koka i 1 min eller tills uppvärmd.

Rör sedan i **nudlarna**.



Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme. Tillsätt **kyckling**, **morötter**, **rödlök**, en nypa **salt*** och **peppar***. Stek i 6-7 min, eller tills **kycklingen** är genomstekt och **grönsakerna** möra.

VIKTIGT: Kycklingen är färdiglagad när köttet är vitt och utan inslag av rosa.



6. Servera

Fördela **kycklingwok** mellan era skålar. Garnera med **koriander**, **jordnötter** och resterande **salladslök**. Servera med **limeklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!

Hello chili!

Den hetaste chilin som någonsin har mätts låg på 2 200 000 scoville. Den bjuder vi inte på i kväll.