



## SUPERMILJØ WOK

6, EIDSDAL SKULE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 5 porsjoner

1 stk	Liten raud lauk
1 skive	Ingefær
0.5 stk	Juice av lime
400 g	Fullkorn nudlar
1 boks	Mais
2 ss	Flytende honning
0.5 stk	Kinakål
2 stk	Fedd kvitlauk
1 ss	Sesam olje
3 stk	Gulrøtter
1 ss	Hoisin saus
500 g	Kyllingfilet (eller tofu)
6 ss	Oystersaus

### SLIK GJØR DU:

I Slik gjer du:

1. Skjer opp alle ingrediensene slik at du har alt klart før du setter i gong.
2. Rør saman ingrediensene til sausen og smak den.
3. Kok opp vatten i ei stor gryte, ha i litt salt og nudlar. Sjå koketid på pakken.
4. Held ut vatten og ha på lokket. Sett til sides.
5. Steik kyllingen i ei stor stekepanne i litt matolje. Tilsett kvitlauken mot slutten av steketiden.
6. Ha kyllingen på tallerken og sett til side.
7. Fres raud lauk, mais, ingefær og gulrot i steikepannen. Bruk litt matolje.
8. Skru av varmen og ha i kinakål, kylling, nudlar og saus. Rør godt saman.
9. Pynt med koriander, lime og sesamfrø viss du vill.

Bon appetit!