

Snabb kycklingwok (4 port)

4	kycklingfiléer
100 g	minimajs
100 g	broccoli
1 bit	färsk ingefära, ca 2,5 cm
1 knippe	salladslök (eller en purjolök)
2	morötter
3 msk	olivolja

Till såsen:

1,5 dl	kycklingbuljong
1 msk	farinsocker
1 msk	maizena
1 msk	soja

- Koka upp vatten och koka broccoli och minimajs i 2 min. Slå av vattnet och låt grönsakerna rinna av väl.
- Skär kycklingen i bitar. Skala ingefäran och skär den i tunna strimlor. Skär salladslöken (eller purjolöken). Skala morötterna och skär i tändsticksstora bitar.
- Hetta upp oljan i en wok eller stekpanna. Lägg i kycklingen och stek i några minuter. Lägg över på en tallrik och håll den varm.
- Woka/stek ingefära, salladslök (purjolök) och morötter ca 2 min. Rör ner broccoli och minimajs och woka/stek ytterligare i ca 1 min.
- Vispa samman ingredienserna till såsen till en jämn sås. Slå såsen i woken tillsammans med kycklingen. Låt koka upp och puttra 2 min eller tills allt är genomvarmt.
- Servera gärna med nudlar.

