



THAI STIR FRY MED NEM FILET, SPRØDE GRØNTSAGER OG CASHEWNØDDER

2 PERSONER

Thai wok som alle vil elske, masser af grønt, cashewnødder og saftig krydret kylling.

INGREDIENSER

KYLLING:

- 2 stk. nem filet
- 1 fed knust hvidløg
- 1-2 tsk. stærk chilisaUCE
- 2 tsk. friskrevet ingefær
- 1 spsk. sesamolie

GRØNT:

- 2 gulerødder
- 100 g aspargesbroccoli (bimi)
- 1 stk. snack peber
- 3 forårsløg
- 150 g sugar snaps ærter
- 50 g østershatte
- Olie til stegning fx kokosolie
- 1 spsk. østerssauce
- 1 spsk. soja
- 2 spsk. fiskesauce
- 1 spsk. farin
- 30 g cashewnødder

TILBEHØR:

- Ris eller nudler

TILBEREDNING

Skær fileterne i små strimler. Vend kødet i en marinade af knust hvidløg, chilisaUCE, ingefær og sesamolie og lad det trække, mens grøntsagerne gøres klar.

Skræl og skær gulerødderne i stave. Del aspargesbroccoli i mindre stykker. Skær snackpeber i strimler, snit forårsløget, halver ærterne på langs og skær østershatte i mindre stykker.

Lynsteg kyllingestrimlerne i olie 2-3 min. og læg til side. Lynsteg grøntsagerne 2-3 min., så de stadig har bid.

Kom kyllingekødet samt østerssauce, soja, fiskesauce, farin og cashewnødder ved og lynsteg endnu et kort øjeblik. Smag til og server straks med kogte ris eller nudler.

