

# ENKEL KYCKLINGWOK, 2 PORT.



Redskap	Ingredienser
krm-mått msk-mått liten bunke/skål vitlökspress kniv stekpanna kastrull durkslag stekpincett rivjärn tesked stekspade skärbräda pastaslev potatisskalare	150 gram kyckling eller vegetariska filébitar 1 morot ½ paprika 1 bit purjolök 2 tsk sesamfrö nudlar  <b>marinad</b> 1 vitlösklyfta 2 tsk soja 1 tsk färsk riven ingefära 1 msk sweet chilisås  <b>woka i</b> 1 msk olja

## Gör så här

	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.</li><li><input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.</li><li><input type="checkbox"/> Tvätta händerna.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.</li><li><input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Skala ingefäran genom att skrapa bort skalet med teskeden.</li><li><input type="checkbox"/> Riv sedan ingefäran på rivjärnet.</li></ul>
	<p><b>Blanda till marinaden i en liten skål - lägg i skålen;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 tsk soja.</li><li><input type="checkbox"/> Skalad och pressad vitlösklyfta</li><li><input type="checkbox"/> 1 tsk ingefära.</li><li><input type="checkbox"/> 1 msk sweet chilisås.</li></ul> <p><b>RÖR OM MED EN SKED.</b></p>



- Skär kycklingen i tunna strimlor.
- Lägg ner kycklingen i marinaden.
- Rör om så att allt kyckling får marinad på sig.



**OBS! DISKA ALLT SOM HAFT KONTAKT MED RÅ KYCKLING PÅ EN GÅNG SAMT TVÄTTA DINA HÄNDER!!**



- Ansa och skölj purjolöken.
- Strimla purjolöken.

**ANSA** = ta bort det som du inte vill äta, tex fula delar, kärnor, rotdelar osv.  
**OBS:** Kom ihåg att man snittar purjolöken för att skölja bort ev jord!



- Ansa och skölj paprikan.
- Skär den i lagom långa och tunna strimlor.



- Skala moroten.
- Skär moroten i tunna strimlor, tänk tändsticka i storlek!



**Rosta sesamfrön:**

- Sätt på stekpannan på 7.
- Lägg i sesamfröna i den **torra** stekpannan.
- Rör om hela tiden tills de fått en fin ljusbrun färg.
- Lägg tillbaka sesamfröna i en liten skål eller liknande.



**ROSTA** = ge något färg, utvecklar smaken! Man tillsätter ej matfett i pannan!



- Sätt på vatten till nudlarna.
- Lock på, så kokar det snabbare



- Lägg olja i stekpannan.
- Lägg i kycklingen och all marinad.
- Woka tills kycklingen är **genomstekt**.
- Rör om hela tiden.
- Kyckling släpper ofta mycket vätska eftersom de sprutar in saltvatten i dem.

**GENOMSTEKT KYCKLING  
ÄR VIT I KÖTTET!!**



- Diska under tiden upp skålen som kycklingen legat i så att du kan lägga tillbaka den färdigstekta kycklingen i en ren skål.



- När vattnet kokar så lägger du in nudlarna och kokar dem enligt instruktionen på paketet.
- Ställ durkslaget i diskhon.
- Häll nudlarna i durkslaget när de är klara.



- Lägg nu ner grönsakerna i stekpannan och woka dem 3-5 minuter. Behöver du ha i mer olja så ha i det.
- Grönsakerna ska mjukna men inte bli brända!

**WOKA** = tillaga hastigt på hög värme. Kräver små tunna strimlor.



- Lägg tillbaka kycklingen i stekpannan med grönsakerna, blanda om.
- Strö över de rostade sesamfröna.
- Servera med nudlarna.
- Om du vill kan du blanda i nudlarna direkt i woken!

**OBS!**

### Bra att veta!

- Det är **superviktigt** med hygien när man lagar rå kyckling eftersom det kan finnas en bakterie där (Campylobacter).
- Bakterien dör vid 70 grader.
- Därför måste **ALLTID** kyckling serveras helt genomstekt, dvs att köttet är vitt. **Rosa = ej färdiglagat!**
- Allt som varit i kontakt med rå kyckling **måste** diskas på en gång så att inte mat som inte ska hettas upp till 70 grader får bakterier på sig (*korskontaminering*).
- Bakterien kan ge dig en mycket otrevlig magsjuka.
- Väljer du vegetariskt alternativ är du snällare mot miljön.
- Du kan byta ut grönsakerna i en wok, broccoli, rödlök, vitkål, sockerärtor är exempel på goda grönsaker att woka.

