

Nudler m. kylling

4 pers.

Arbejdstid: 30 min.

Ingredienser

400 g kyllingebryst

80 ml Teriyaki sauce

Rapsolie

120 g fuldkornsudler

1 æg

1 løg

2-3 gulerødder

200 g hvidkål

2 spsk. sesamfrø

Salt

Peber

Fremgangsmåde

1. Skær kylling i mindre stykker og vend med halvdelen af Teriyaki sauce og salt og peber. Lad det trække i køleskabet.
2. Snit hvidkål og løg, og skræl og skær gulerødderne i tynde stave.
3. Kog nudlerne efter anvisningerne på pakken.
4. Rist sesamfrø på en tør pande.
5. Varm en pande op med lidt olie. Hæld vandet fra nudlerne og steg dem ved høj varme på panden til de tager lidt farve. Læg nudlerne til side i en skål.
6. Kom lidt mere olie på panden og steg kyllingestykkerne til de er gennemstegt og sæt til side sammen med nudler.
7. Svits løg, gulerødder og hvidkål til er bløde. Smag til med lidt salt og peber.
8. Steg nu æg på panden ved lav varme og rør i det, så det bliver til rørræg.
9. Tilsæt kylling, nudler og det sidste Teriyaki sauce på panden og vend det hele sammen.
10. Server med ristet sesamfrø.