



Sweet&Sour Chicken Wok

Herkulliset ruokaohjeet osoitteesta www.rasilaisenhapankaali.fi

Ainekset



300 g	maustamattomia broilerin fileitä
1 tl	raastettua inkivääriä
1 tl	punaista currytahnaa
1 kpl	sipuli
400 g	itämisiä wok-vihanneksia
1 kpl	pieni kesäkurpitsa
1 pss	täysjyvänuudeleita
400 g	Rasilaisen hapankaalia
	soijaa
	sweet chili -kastiketta

Ruokaohje

- 1 Suikaloi broilerin fileet ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja suikaloi sipuli. Pese kesäkurpitsa ja pilko melko reiluiksi tikuiksi. Laita nuudelit pehmenemään kuumaan veteen.
- 2 Laita kuumalle wokpannulle reilusti öljyä ja lisää broilerin liha. Kypsennä hetken aikaa. Lisää inkivääri- ja currytahna.
- 3 Sekoittele ja lisää samalla wok-vihannekset, jotka voivat olla jäisiä. Sekoita niin kauan, että vihannekset sulavat ja neste haihtuu. Lisää sipuli.
- 4 Kun sipulit ovat saaneet vähän väriä, lisää hapankaali ja kesäkurpitsan palat. Sekoita hyvin kahden lastan avulla, jotta ainekset sekoittuvat keskenään ja kuumenevat.
- 5 Mausta soijalla ja sweet chili –kastikkeella maun mukaan. Lisää lopuksi joukkoon nuudelit. Pyöräytä kaikki sekaisin ja tarjoile.

Resepti: henttuli

