

Wokkylling

2 personer

1 dl. Speltkerner(75 g) eller 1 plade(85 g) fuldkornsnudler
1 spsk. olie eller flydende margarine
2 tsk. karry
300 g kyllingefileter
1 pose Wok Blanding, 500 g fx fra Netto
1 ds. Kokosmælk light (400 ml)

1. Kog speltkerner eller nudler efter vejledningen på pakken.
2. Varm olien i en wokpande og tilsæt karry.
3. Svits kyllingefileterne heri til de er gennemstegt.
4. Tilsæt wokblandingen og varm grønsagerne igennem.
5. Tilsæt speltkerner/nudler og hæld kokosmælken i wokken og varm kort retten igennem.

Ps. På fotoet ses retten med speltkerner

Opskrift: Diætist Helle Kromann