

RECEPT

ASIATISKA ROTFRUKTSNUDLAR MED KYCKLING



Tillagning

Tillagning såser

Samma tillagningsförfarande på båda såserna oavsett vilken ni väljer. Såserna går utmärkt att förbereda i förväg, redan dagen innan eller tidigare.

Häll alla torra ingredienser, förutom maizenamjölet, i en kastrull. Blanda maizenamjölet med en del vatten till en toppredning. Tillsätt övriga ingredienser i kastrullen, koka upp och red av.

Låt såsen svalna om du gör den i förväg.

Ingredienser (20 pers)

Teriyakisås

- 80 g socker
- 3 tsk vitlökspulver
- 2 tsk chiliflakes
- 6 dl japansk soja, glutenfri
- 3 msk sesamolja
- 0,5 dl risvinäger
- 0,5 dl maizenamjöl
- 5 dl vatten

Sötsur sås

- 480 g socker
- 2 tsk salt
- 2 tsk vitlökspulver
- 2 tsk ingefära, torkad
- 1/2 tsk chiliflakes
- 200 g chilisås t ex Heinz
- 3 dl äppelcidervinäger
- 4 msk maizena
- 7 dl vatten

RECEPT

ASIATISKA ROTFRUKTSNUDLAR MED KYCKLING



Tillagning

Tillagning nudlar

Vid tillagning i wok eller på stekbord
Hetta upp pannan/stekbordet och tillsätt oljan. Fräs lök och kycklingkött i 3 min. Tillsätt rotfrukterna och fräs ytterligare ca 1 min på hög värme under omrörning. Tillsätt övriga ingredienser samt såsen och låt koka upp. Klart att servera.

Vid tillagning i kombiugn

Förstek kycklingköttet eller använd färdigstekt, strimlad kyckling. Blanda samtliga ingredienser i bleck. Häll över såsen och blanda runt. Värm ugnen till 200°C och 10% ånga. Tillaga ca 15 min i ugnen. Vänd efter halva tiden. Servera med råkost i form av rivna morötter ca 50 g per portion.

Ingredienser (20 pers)

Rotfruktsnudlar

- 5 msk rapsolja
- 1 kg strimlad kycklinglårfile
- 740 g gul lök, skivad
- 4,8 kg rotfruktsnudlar
- 200 g röd paprika, tärnad 2×2 cm (färsk)
- 100 g grön zucchini, halvmåneskivor, ca 3 mm tjocka (färska)
- 300 g broccolibuketter (färska)
- 400 g blomkålsbuketter (färska)