



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

SPRØD KYLLINGEWOK MED INGEFÆR

INGREDIENSER:

4 personer

2 pakker kyllingeinderfilet a 280 g
Salt og friskkværnet peber
2 spsk. solsikkeolie
1 cm frisk ingefær, fintrevet
1 fed hvidløg, presset
200 g strimlet hvidkål
80 g cashewnødder
4 spsk. soja
½ dl hvidvin (eller bouillon tilsat 1 tsk. hvidvinseddike)
1 tsk. sukker



SÅDAN GØR DU:

Varm en wok med 1 spsk. af olien. Tilsæt hvidløg og ingefær og lad det svitse 20 sekunder. Tilsæt kyllingekødet og steg det i 4-5 minutter (eller til det er gennemstegt).

Tag kødet op og hold det varmt. Kom resten af olien i wokken og lad den blive rigtig varm. Tilsæt kålen og steg den 2-3 minutter. Tilsæt cashewnødder.

Kom kødet tilbage i wokken og tilsæt soja, vin og sukker. Lad det koge 2 minutter og smag til med salt og peber.

Kan serveres med ris eller nudler.