

# Chow mein nudlar med kyckling



Chow mein är kinesiska och betyder stekta nudlar, när vi äter kinamat ute så föredrar jag stekta nudlar framför det vanliga riset. Jag har inte haft något bra recept för att kunna göra det hemma men i veckan som gick hittade jag detta receptet på [Zeinas kitchen](#) som verkade lovande. Vid dagens middag åt alla sig mätta av maten och barnen gjorde tummen upp, inget dåligt betyg att få. Jag planerade rätten i förväg men planeringen blev lite fel så vissa av grönsakerna hade inget tuggmotstånd kvar, men det tar jag med mig för att göra en bättre version nästa gång. De flesta grönsaker fungerar att tillsättas i nudlarna, jag hade i haricotsverts, sockerärtor, paprika och minimajs

600 gram kycklingfilé

2 vitlöksklyftor

cirka 1 msk finhackad färsk ingefära

½ purjolök eller 1 rödlök

½ salladslök eller en bit vitkål (jag hade en slatt rödkål som jag använde istället)

2-3 morötter

1 stort broccolihuvud

800 gram äggnudlar

Sojasås

½ dl soja

1 msk ostronsås

3 msk söt soja eller 1 ½ msk socker

1 ½ tsk sesamolja

Koka upp vatten, stäng av plattan och lägg i nudlarna, låt de ligga i vattnet i 5-6 minuter (de ska vara mjuka med lite tuggmotstånd). Sila av och ställ åt sidan.

Hacka grönsakerna, koka broccolin (den ska ha lite tuggmotstånd) och sila av.

Skör kycklingen i bitar, värm några matskedar olja i en rymlig gryta eller wokpanna (jag tog min gjutjärns-gryta), fräs vitlöken och ingefäran. Vänd i kycklingen och stek den under omrörning tills bitarna blir genomstekta. Vänd i grönsakerna och stek under omrörning. Du bestämmer själv hur mycket tuggmotstånd du vill ha i dina grönsaker.

Vänd nudlarna med grönsakerna och stek i 2 minuter. Blanda ingredienserna till sojasåsen i en skål och håll sedan i lite av såsen med nudlarna. Smaka av och håll på mer om det behövs, det får inte bli för salt.