

Ingredienser

- lidt olie til stegning
- 450 g kyllingebryst
- 2 skalotteløg
- 1 peberfrugt
- 100 g sukkerærter
- 100 g frisk spinat
- 100 g champignon
- 2 spsk. soya
- 4 spsk. flødeost med hvidløgssmag (paprikasmag vil helt sikkert også kunne bruges)
- 1/2 tsk. friskkværnet peber
- 1 pakke frisk spaghetti (jeg brugte fuldkorn)

Desuden

- cherrytomater
- ristede pinjekerner

Sådan gør du

1. Start med at skær kyllingen i mindre stykker, – jeg bruger altid en gaffel til at holde kyllingebrystet over panden og så klipper jeg stykker her af. På den måde undgår man både at røre ved kyllingen samt at griske et skærebræt til ☐ Bare et tip!
2. Kom olien i en wokpande og svits kyllingestykkerne af ind til de er let brunede
3. Skær grøntsagerne i ønsket størrelse, jeg hakkede løg i mindre stykker, peberfrugten i lidt større stykker, halverede sukkerærterne på langs, skyllede blot spinaten og hakkede også champignonerne i mindre stykker
4. Kom grøntsagerne ved kyllingen og rør det hele rundt
5. Kom soya, flødeost og peber ved og rør igen rundt
6. Sæt en gryde over med vand og kom den friske spaghetti i når vandet koger. Når spaghettien er kogt færdig, kommes den ned i wokken.
7. Skær cherrytomater i mindre stykker og rist pinjekernerne på en tør pande, server retten med de her toppings