

**-KYCKLINGWOOK****Ursprung: Skola**

<b>Visa för</b>	5 portioner	<b>Råvikt/port</b>	123.91 g
<b>Portionstyp</b>	Normal	<b>Total råvikt</b>	0.62 kg
<b>Serv. port.</b>	130,00 g	<b>Total mängd</b>	0,65 kg
<b>Klimatpåverkan/port</b>	0 kg CO2		

<b>Ingredienser</b>	<b>Mängd</b>	<b>kg CO2</b>
Kycklingkött stekt strimlad (Guldfågel)	400 g	
Wokgrönsaker	200 g	
Fajita krydda egen		
Paprikapulver	2.1 g	
Salt	1.7 g	
Koriander mald	0.5 g	
Vitlökspulver	0.5 g	
Lökpulver	0.5 g	
Svartpeppar, grovmalen	250 mg	
spiskummin	250 mg	
Gurkmeja "malen"	250 mg	
rapolja	1.5 cl	

**Beskrivning**

1) Lägg wokgrönsaker olja och kyckling ett bleck, Krydda med fajitaskrydda. Tillaga i ugn enligt slutberedning.

2) Blanda wokgrönsaker och kyckling med fajitaskrydda och olja. Tillaga i ugn. 175 gr. Finishing.

Fajita krydda "egen": Mixa alla kryddor. Förvara i tätt försluten förpackning, märkt med namn och datum.

