

**-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.

