



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Thai taffel



EKSOTISK

Spændende og eksotiske retter fra fjerne lande

Det skal du bruge

125 g nudler
1 ½ tsk karrypasta rød
½ stk lime
300 g gulerødder
1 spsk sesamfrø
½ stk salat
2 stk forårsløg
1 drys mynte
1 drys koriander
30 g peanuts
½ dl sød chilisaUCE
300 g hakket svinekød
1 spsk fiskesauce
salt
olie

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring 1 l. vand med 1 tsk. salt og lidt olie i kog. Tilsæt 125 g nudler, tag gryden fra varmen og lad dem trække i 4 min. Rør undervejs. Hæld nudlerne i en sigte, skyl dem med koldt vand og lad dem dryppe godt af.
- 2 Rør 1 tsk. karrypasta (TIP: Brug mindre karrypasta, hvis du ikke kan lide for stærk mad), 4 spsk. vand, 1-2 tsk. olie og 1 spsk. limesaft godt sammen til en dressing.
- 3 Skræl 300 g gulerødder og riv dem groft. Vend 100 g gulerod (gem resten til senere) og dressing i nudlerne. Rist 1 spsk. sesamfrø på en tør pande og drys dem på nudelsalaten.
- 4 Skyl og tør salat. Skyl forårsløg og krydderurter. Skær forårsløg i skiver og hak krydderurterne groft. Kom det og resten af den revne gulerod, 30 g peanuts og ½ dl. sød chilisaUCE i små skåle.
- 5 Varm 1 spsk. olie og ½ tsk. karrypasta (PAS PÅ den er stærk) i en wok eller en stor pande og linsteg kødet 4-5 minutter ved høj varme til det er gennemstegt. Rør 1 spsk. fiskesauce i midtvejs under stegningen.
- 6 Tag salatblade, kom et par skefulde kød på og top med lidt af tilbehøret. Nudelsalaten spises til.

Ugens Tips

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.402 kJ / 813 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	37,5 g
heraf mættede fedtsyrer	7,8 g
Kulhydrat	75,7 g
heraf sukkerarter	26,2 g
Protein	43,3 g
Salt	4,9 g
Kostfibre	9,6 g

Allergener



Æg, Fisk, Jordnødder, Krebsdyr, Sesamfrø



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.