



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

Stir-fry med kalkun og fuldkornsnudler



GRØN

Masser af grønt og danske råvarer i klimavenlige retter med mindre kød

Det skal du bruge

½ terning bouillon høns

2 spsk sojasauce

1 tsk saucejævner

½ stk hvidløg solo

10 g ingefær

1 stk peberfrugt rød

75 g slikærter

114 g bambusskud

175 g nudler fuldkorn

2 tsk sesamolie

200 g kalkunstrimler

40 g bønnespirer

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog 1½ dl vand, og opløs ½ bouillonterning i vandet. Bland 2 spsk. sojasauce, 1 tsk. saucejævner i boullonen. Skræl og riv ingefær. Pres ½ solo hvidløg ned i boullonen, tilsæt revet ingefær, rør godt rundt, og sæt til side.
- 2 Skyl peberfrugt og ærter. Fjern kernehus fra peberfrugten, og skær den i tynde strimler. Hæld væden fra bambusskud.
- 3 Kog 175 g nudler i rigeligt vand tilsat ½ tsk. salt i 5 minutter. Hæld vandet fra, og skyl kort i koldt vand.
- 4 Varm en wokpande eller en sautérpande op til høj varme. Tilsæt 2 tsk. sesamolie, og lad den blive varm. Tilsæt kalkunstrimler, og svits det, så det får farve 1-2 minutter.
- 5 Tilsæt peberfrugt, ærter og bambusskud og svits endnu 1 minut. Tilsæt bouillon-blandingen, og lad det simre 3-4 minutter, så det tykner let.
- 6 Skyl bønnespirer. Bland bønnespirer og nudler i stir-fryen, vend det godt rundt, og server. Ellers kan nudlerne serveres ved siden af, så man selv blander.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.419 kj / 578 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	11,5 g
heraf mættede fedtsyrer	2,1 g
Kulhydrat	78,7 g
heraf sukkerarter	15,5 g
Protein	40,0 g
Salt	6,5 g
Kostfibre	14,5 g

Allergener



Æg, Gluten, Mælk, Selleri, Sesamfrø, Soja

Se indholdsdeklaration på bouillon på
retnemt.dk/ingredienslister



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.