



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Kylling med thaikarry, nudler og peanuts



EKSOTISK

Spændende og eksotiske retter fra fjerne lande

Det skal du bruge

175 g nudler
300 g kyllingeinderfilet
½ spsk sojasauce
½ terning bouillon høns
2 stk forårsløg
60 g babymajs
½ stk peberfrugt rød
½ stk squash
4 tsk ketchup
1 tsk saucejævner
1 tsk karrypasta rød
30 g peanuts
1 drys koriander

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog 175 g nudler i rigeligt vand tilsat ½ tsk salt i 4 min. Hæld dem i en sigte og skyl dem med koldt vand. Lad dem dryppe godt af.
- 2 Bland ½ spsk. sojasauce med 1 tsk. olie og vend kødet i. Kog vand til bouillon og opløs ½ terning i 1 dl vand.
- 3 Rens og istandgør grøntsagerne. Forårsløg og babymajs skæres i stykker på ca. 2½ cm, ½ peberfrugt og ½ squash skæres i tern på 1 cm.
- 4 Sauce: Rør 1 dl bouillon, 4 tsk. ketchup, ½ spsk. olie, 1 tsk. saucejævner og 1 tsk. karrypasta sammen i en skål. TIP: Pas på karrypastaen er stærk! Du kan regulere styrken ved at reducere mængden af karrypasta.
- 5 Varm olie i en wok eller en stor pande og linsteg kødet ca. 2 min. heri. Tilsæt forårsløg, majs, squash og peberfrugt og linsteg 2 min til.
- 6 Tilsæt derpå saucen og lad retten koge i 2 min. Tilsæt nudlerne og bland alle ingredienserne godt sammen.
- 7 Servér omgående med et drys peanuts og friske koriander.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.151 kj / 753 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	19,3 g
heraf mættede fedtsyrer	3,0 g
Kulhydrat	88,9 g
heraf sukkerarter	13,9 g
Protein	56,1 g
Salt	10,7 g
Kostfibre	6,2 g

Allergener



Æg, Gluten, Jordnødder, Krebssdyr, Mælk,
Selleri, Sennep, 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.