



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

# Kyllingeinderfilet med sukkerærter og nudler

## Det skal du bruge

300 g kyllingeinderfilet  
½ stk hvidløg solo  
15 g ingefær  
3 stk forårsløg  
2 spsk sojasauce  
½ spsk honning  
½ pose bouillon, høns  
150 g nudler fuldkorn  
75 g sukkerærter

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Del kyllingen i mindre stykker. Pil hvidløg og hak halvdelen fint. Skræl og riv ingefær. Skyl forårsløg og snit dem fint.
- 2 Bland kylling, hvidløg, ingefær, salt og peber i en skål. Varm list olie på en pande ved god varme og brun kyllingen på alle sider.
- 3 Tilsæt sojasauce, honning, ½ dl vand og bouillon til kødet. Steg yderligere ca. 7 min. Kyllingen skal være gennemstegt.
- 4 Kog nudler i letsaltet vand i 5 min. Kog ærterne sammen med nudlerne de sidste 2 min. Hæld vandet fra.
- 5 Vend nudler og sukkerærter med kyllingen. Drys forårsløg over og servér.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Selleri, Soja

## 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.



## Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.151 kj / 514 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	5,9 g
heraf mættede fedtsyrer	1,0 g
Kulhydrat	63,6 g
heraf sukkerarter	11,4 g
Protein	51,6 g
Salt	5,6 g
Kostfibre	11,3 g