



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Wok med grøntsager og nudler i soja-honning marinade

Det skal du bruge

½ pose bouillon, grøntsag
½ stk hvidløg solo
2 spsk sojasauce
2 tsk honning
2 tsk saucejævner
2 stk gulerødder
½ stk broccoli
1 stk peberfrugt rød
125 g nudler fuldkorn
125 g grill-ost
½ tsk chili flager/knust
1 stk forårsløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Marinade: Opløs bouillon i 1½ dl kogende vand. Pil og pres hvidløg. Rør bouillon med soja, honning, saucejævner og hvidløg.
- 2** Skræl gulerødder og skær i tynde skiver på skrå. Skyl broccoli og del i mindre buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i tynde strimler. Skyl og snit forårsløg i tynde ringe.
- 3** Kog nudler i rigeligt letsaltet vand i 4-5 min. uden låg. Skyl nudlerne kort i koldt vand.
- 4** Skær grilløst i tern på 2x2 cm. Varm lidt olie på en pande ved høj varme og steg osten sammen med chiliflager ca. 5 min. så de tager farve.
- 5** Linsteg gulerod, broccoli og peberfrugt ca. 2-3 min. Vend jævnligt i det. Tilsæt marinaden og lad den koge med, så den tykner let. Smag til med lidt peber.
- 6** Tilsæt ostetern og bland nudlerne i. Top med forårsløg og servér.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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:	2.363 kj / 565 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,1 g
heraf mættede fedtsyrer	8,2 g
Kulhydrat	73,8 g
heraf sukkerarter	28,9 g
Protein	29,0 g
Salt	7,1 g
Kostfibre	17,3 g