



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Stir-fry med kylling og fuldkornsnudler

Det skal du bruge

½ pose bouillon, høns
2 spsk sojasauce
1½ tsk saucejævner
10 g ingefær
½ stk hvidløg solo
1 stk peberfrugt rød
75 g slikærter
½ dåse bambusskud
175 g nudler fuldkorn
2 tsk sesamolie
300 g kyllingeinderfilet
40 g bønnespiner

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Opløs bouillon i 1½ dl kogende vand og bland soja og saucejævner i. Skræl og riv ingefær. Pres hvidløg ned i bouillon, tilsæt 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 nudler i rigeligt letsaltet vand i 5 min. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand.
- 4 Kom sesamolie i en wok eller sautérpande og varm op til høj varme. Svits kyllingen 1-2 min. så det får farve.
- 5 Tilsæt peberfrugt, ærter og bambusskud og steg endnu 1 min. Tilsæt bouillon-blandingen og lad det simre 3-4 min. til det tykner let.
- 6 Skyl bønnespiner. Bland bønnespiner og nudler i stir-fryen, vend det godt rundt og servér.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Sesamfrø, 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: 2.554 kJ / 610 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	9,8 g
heraf mættede fedtsyrer	1,7 g
Kulhydrat	75,7 g
heraf sukkerarter	15,4 g
Protein	54,8 g
Salt	5,3 g
Kostfibre	14,2 g