



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Lynstegt kylling i østerssauce med sprøde grøntsager

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

½ stk porre
2 stk gulerødder
1 dl østerssauce
½ tsk sambal oelek
200 g nudler fuldkorn
300 (420)* g kyllingeinderfilet
125 g snittet spidskål
½ stk lime

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Skær porre i 1 cm skiver, skyl dem i koldt vand og dryp af. Skræl gulerødder og skær dem i tynde stave.
- 2 Rør østerssauce, sambal oelek, ½ dl vand og ½ spsk sukker sammen i en skål.
- 3 Kog nudler i 2-3 min. i rigeligt vand. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand.
- 4 Del kyllingestykkerne i to. Opvarm en wok eller dyb pande med olie og linsteg kyllingen til det får lidt stegeskorpe. Tilsæt porre, gulerod og spidskål og steg videre i 2-3 min. Hæld sauce i panden og vend det hele godt sammen ca. 1 min. Smag til med limesaft, salt og peber.
- 5 Bland nudlerne i lige inden servering eller servér dem til.

Allergener

Bløddyr, Gluten, Hvede, 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: 2.679 kJ / 640 kcal
(2.943 kJ / 703 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 7,2 (7,8)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,2 (1,4)* g

Kulhydrat 88,3 g
heraf sukkerarter 28,6 g

Protein 55,5 (69,9)* g

Salt 6,3 (6,4)* g

Kostfibre 19,4 g