



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Cremet nudelwok med kokos, oksekød, karry, broccoli og koriander

Det skal du bruge

- 200 g nudler
- ½ stk solo hvidløg
- 15 g ingefær
- 1 stk rødløg
- ½ stk rød chili
- ½ stk broccoli
- 300 g hakket oksekød
- 1 spsk karry
- 2 dl kokosmælk
- ½ stk lime
- ½ pose koriander

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Kog nudlerne i 3-5 min. Hæld vandet fra, skyl nudlerne i koldt vand og sæt til side.
- 2 Skræl hvidløg og ingefær og hak begge dele fint. Pil løg og skær i både. Skyl chili og skær i tynde skiver og broccoli i små buketter.
- 3 Varm en wok eller stor stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødet i ét stykke ca. 3 min. til det har fået en jævn stegeskorpe. Del det i mindre stykker, tilføj hvidløg, ingefær og karry og lad det stege ca. 1 min. Læg det over på en tallerken. Tilsæt lidt ny olie i panden og steg løg og broccoli i ca. 2 min. til løget er gyldent.
- 4 Kom kødet tilbage i panden. Hæld kokosmælken i panden, bring den i kog og smag til med limesaft, salt og peber. Bland nudlerne i og bring det hele i kog igen. Top retten med hakket koriander og chili efter smag.

Tips:

Hvis du ønsker mere styrke i retten, kan du tilføje chilien sammen med ingefær og hvidløg for at trække lidt smag ud.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede

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:	3.624 kj / 866 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	35,7 g
heraf mættede fedtsyrer	19,9 g
Kulhydrat	88,4 g
heraf sukkerarter	9,8 g
Protein	47,8 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	8,7 g