



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Japansk nudelsuppe med shiitakesvampe og kylling

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

1 fed hvidløg  
½ stk ingefær  
50 g shiitake-svampe  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
1 pose hønsebouillon  
½ pose svampefond  
150 g glasnudler  
50 g babyspinat  
2 stk forårsløg  
½ tsk chiliflager

## Du skal selv have:

Olie

## Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak hvidløg fint. Skræl og riv ingefær. Rens svampene og skær i skiver.
- 2 Skær kylling i små tern. Varm 1 spsk olie i en stor, tykbundet gryde og svits kyllingen ca. 3 min. Tilsæt hvidløg, ingefær og svampe og svits yderligere 2 min.
- 3 Tilsæt bouillon, svampefond og 1 ltr vand og bring suppen i kog. Lad simre under låg i ca. 10 min. Kom nudlerne i og kog med de sidste 5 min.
- 4 Skyl spinat og forårsløg. Snit forårsløg fint. Tilsæt begge dele under omrøring lige før servering.
- 5 Servér suppen portionsvis med chiliflager til (undlad eller reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt).

## Allergener

Æg, Selleri

## 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:     | 2.190 kj / 524 kcal<br>(2.454 kj / 587 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 9,7 (10,3)* g                                 |
| heraf mættede fedtsyrer | 1,0 (1,2)* g                                  |
| Kulhydrat               | 68,7 g  |
| heraf sukkerarter       | 1,4 g   |
| Protein                 | 40,3 (54,7)* g                                |
| Salt                    | 2,7 (2,8)* g                                  |
| Kostfibre               | 3,1 g   |