



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 ekstra protein.*

½ stk porre
2 stk gulerødder
1 dl østerssauce
½ tsk sambal oelek
200 g nudler
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 lynsteg kyllingen til det får lidt stegeskorpe. Tilsæt porre, gulerod og spidskål og steg videre i 2-3 min. Hæld saucen 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: 2.729 kJ / 652 kcal
(3.336 kJ / 797 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 4,8 (5,6)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,2 (1,5)* g

Kulhydrat 99,5 (116,7)* g
heraf sukkerarter 28,0 (28,3)* g

Protein 52,8 (70,0)* g

Salt 7,4 (7,7)* g

Kostfibre 10,8 (11,0)* g