



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Japanisk 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 reducer 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 (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