



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Wok med grøntsager og nudler i soja-honning marinade

Det skal du bruge

½ pose grøntsagsbouillon
1 fed hvidløg
2 spsk sojasauce
2 tsk honning
2 tsk saucejævner
2 stk gulerødder
1 stk broccoli
1 stk rød peber
1 stk forårsløg
200 g grill-ost
½ tsk chiliflager
125 g nudler fuldkorn

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Marinade:** Opløs bouillon i 1½ dl kogende vand. Pil og pres hvidløg. Rør bouillon med soja, honning, saucejævner og hvidløg.
- 2** Skræl gulerødder og skær i tynde skiver på skrå. Skyl broccoli og del i mindre buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i tynde strimler. Skyl og snit forårsløg i tynde ringe.
- 3** Skær grilløst i tern på 2x2 cm. Varm lidt olie på en pande ved høj varme og steg osten sammen med chiliflager ca. 5 min. så de tager farve.
- 4** Kog nudler i rigeligt letsaltet vand i 4-5 min. uden låg. Skyl nudlerne kort i koldt vand.
- 5** Linsteg gulerod, broccoli og peberfrugt ca. 2-3 min. Vend jævnligt i det. Tilsæt marinaden og lad den koge med, så den tykner let. Smag til med lidt peber.
- 6** Tilsæt ostetern og bland nudlerne i. Top med forårsløg og servér.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, 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: 2.694 kJ / 644 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	23,8 g
heraf mættede fedtsyrer	12,6 g
Kulhydrat	72,3 g
heraf sukkerarter	28,0 g
Protein	35,1 g
Salt	8,0 g
Kostfibre	17,0 g