



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Asiatiske nudler med gris og koriander

Det skal du bruge

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

1 stk lime
1/2+1/2 fed hvidløg
2 spsk sojasauce
1 pose koriander, frisk
1 spsk honning
1/4 stk ingefær
1/4 pose majsstivelse
1 stk broccoli
1 stk gulerod
1/2 stk rød peber
1/2 stk rødløg
200 g nudler
1/2 stk rød chili
300 (450)* g hakket gris & kalv

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 Skyl lime, riv skallen og pres saft af halvdelen op i en skål. Pil hvidløg og koriander groft og bland med lime. Tilføj soja, halvdelen af korianderen, honning, 1 dl vand, skrællet ingefær og majsstivelse. Blend saucen med en stavblender.
- 3 Del broccoli i mindre buketter. Skræl gulerødderne, halvér og skær dem i skiver på skrå. Skær peberfrugt i strimler, pil rødløg og skær i både. Varm en wok/stegepande med lidt olie og steg gulerødder og rødløg i 3 min. Tilsæt broccoli og peberfrugt og steg videre i ca. 3 min. Læg grønsagerne på en tallerken og sæt til side. Gem panden til senere brug.
- 4 Kog nudlerne i ca. 3-5 min. i den store gryde. Hæld vandet fra og sæt til side.
- 5 Hak chili fint **TIP:** fjern kernerne, hvis du ønsker det mindre stærkt. Varm panden op med lidt olie og steg kødet ved høj varme i ca. 5 min. Tilsæt chili og pres resten af hvidløget ned i, steg yderligere i ca. 2 min. Hæld saucen over kødet og kog den op, kog i ca. 1 min. Smag til med salt.
- 6 Skær resten af limen i både. Bland kød, grøntsager og nudler grundigt. Anret i dybe skåle. Drys med koriander og læg lime ved.

Allergener

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:	3.241 kj / 775 kcal (3.804 kj / 909 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	19,1 (26,8)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,4 (8,9)* g
Kulhydrat	101,7 (103,2)* g
heraf sukkerarter	22,0 (20,9)* g
Protein	48,9 (63,9)* g
Salt	5,6 (5,8)* g
Kostfibre	9,0 (8,7)* g