



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Stir-fry med kylling og fuldkornsnudler

Det skal du bruge

½ pose hønsbouillon
1 spsk sojasauce
½ spsk majsstivelse
75 g sukkerærter
1 stk rød peber
175 g fuldkornsnudler
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie
300 g kyllingeinderfilet
½ pakke bænespirer
½ pose sesamfrø

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bouillon:** Opløs bouillon i 1½ dl kogende vand og bland soja og majsstivelse i. Rør godt rundt og sæt til side.
- 2 Grøntsager:** Skyl ærter og peberfrugt. Fjern kernehus fra peberfrugten og skær den i tynde strimler.
- 3 Nudler:** Kog nudler i rigeligt letsaltet vand i 5 min. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand.
- 4 Stir-fry:** Kom ingefær/hvidløg/chili i olie i en wok eller sautérpande og varm op til høj varme. Svits kyllingen 1-2 min. så det får farve. Tilsæt grøntsagerne og steg endnu 1 min. Tilsæt bouillon og lad det simre 3-4 min. til det tykner let.
- 5 Anret:** Skyl bænespirer. Bland bænespirer og nudler i stir-fryen, drys med sesamfrø og vend det godt rundt.

Allergener

Gluten, Hvede, Sesamfrø, 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:	2.579 kj / 616 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	13,2 g
heraf mættede fedtsyrer	1,7 g
Kulhydrat	69,6 g
heraf sukkerarter	12,2 g
Protein	54,7 g
Salt	2,7 g
Kostfibre	14,0 g