



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Wok med kylling i teriyaki, stegt æg og bulgur

Det skal du bruge

125 g bulgur
1 stk løg
2 stk gulerødder
1 pakke grønne bønner
300 g hakket kylling
1 pakke teriyaki-sauce
2 stk æg
1 pose peanuts

Du skal selv have:

Fremgangsmåde

- 1 Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 2 Grønt:** Pil og hak løg. Del gulerod på langs og skær i tynde skiver. Nip enden af bønnerne og del dem i 3-4 stykker.
- 3 Wok:** Varm lidt olie op i en wok eller stegepande til høj varme. Lynsteg kyllingen i ét stykke ca. 1 min. på hver side, så det får stegeskorpe. Del kødet fra hinanden og tilsæt løg, bønner og gulerod. Krydr med lidt salt og peber, og steg videre i 2-3 min. til kødet er gennemstegt. Tilføj teriyakisaucen, bland rundt og lad det stå på svag varme til resten af retten er klar.
- 4 Stegt æg:** Varm lidt olie op på en stegepande ved middelvarme. Slå æggene ud på panden og steg dem i 2-3 min. til æggeghviden er stivnet, men blommen stadig er blød.
- 5 Anret bulgur og wokretten i portionsskåle med et stegt æg på hver. Drys peanuts over og servér.**

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Jordnødder, 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:	2.812 kj / 672 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,1 g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 g
Kulhydrat	71,1 g
heraf sukkerarter	18,0 g
Protein	51,7 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	5,6 g