



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Lynstegt kylling i østerssauce med sprøde grøntsager

## Det skal du bruge

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

½ stk porre  
2 stk gulerødder  
1 dl østerssauce  
½ tsk sambal oelek  
200 g nudler  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
125 g snittet spidskål  
½ stk lime

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Skær porre i 1 cm skiver, skyl dem i koldt vand og dryp af. Skræl gulerødder og skær dem i tynde stave.
- 2 Rør østerssauce, sambal oelek, ½ dl vand og ½ spsk sukker sammen i en skål.
- 3 Kog nudler i 2-3 min. i rigeligt vand. Hæld vandet fra og skyl kort i koldt vand.
- 4 Del kyllingestykkerne i to. Opvarm en wok eller dyb pande med olie og lynsteg kyllingen til det får lidt stegeskorpe. Tilsæt porre, gulerod og spidskål og steg videre i 2-3 min. Hæld sauce i panden og vend det hele godt sammen ca. 1 min. Smag til med limesaft, salt og peber.
- 5 Bland nudlerne i lige inden servering eller servér dem til.

## Allergener

Bløddyr, 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:	2.531 kj / 605 kcal (3.227 kj / 771 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	4,4 (5,4)* g
heraf mættede fedtsyrer	1,2 (1,5)* g
Kulhydrat	90,1 (110,8)* g
heraf sukkerarter	17,2 (20,2)* g
Protein	51,2 (69,8)* g
Salt	5,8 (6,2)* g
Kostfibre	62,2 (64,9)* g