



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Kyllingeinderfilet med sukkerærter og nudler

## Det skal du bruge

300 g kyllingeinderfilet  
1 fed hvidløg  
15 g ingefær  
1 bundt forårsløg  
2 spsk sojasauce  
½ spsk honning  
⅓ pose høsebouillon  
150 g fuldkornsnudler  
75 g sukkerærter

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Del kyllingen i mindre stykker. Pil hvidløg og hak fint. Skræl og riv ingefær. Skyl forårsløg og snit dem fint.
- 2 Bland kylling, hvidløg, ingefær, salt og peber i en skål. Varm list olie på en pande ved god varme og brun kyllingen på alle sider.
- 3 Tilsæt sojasauce, honning, ½ dl vand og bouillon til kødet. Steg yderligere ca. 7 min. Kyllingen skal være gennemstegt.
- 4 Kog nudler i letsaltet vand i 5 min. Kog ærterne sammen med nudlerne de sidste 2 min. Hæld vandet fra.
- 5 Vend nudler og sukkerærter med kyllingen. Drys forårsløg over og servér.

## 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:	2.206 kj / 527 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	6,0 g
heraf mættede fedtsyrer	1,0 g
Kulhydrat	66,2 g
heraf sukkerarter	11,7 g
Protein	52,2 g
Salt	4,6 g
Kostfibre	12,1 g