



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Bagte rodfrugter med teriyaki-kyllingespyd og fuldkornsnudler

Det skal du bruge

2 stk rødbeder
2 stk gulerødder
½ pakke teriyaki-sauce
2 spsk sød chilisauce
175 g nudler fuldkorn
300 g kyllingeinderfilet
1 stk forårsløg
1 dl græsk yoghurt
½ stk lime
1 pose sesamfrø
2 stk træspyd

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 **Rodfrugter:** Skræl gulerødder og rødbeder **TIP:** Brug handsker, da det farver meget. Skær dem i mundrette tern ca. 3x3 cm. og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Vend dem med 1-1½ spsk olie og krydr med salt og peber. Bag dem i ovnen 20-25 min. så de stadig har lidt bid.
- 3 **Teriyaki kyllingespyd:** Rør teriyaki og sød chilisauce sammen og vend kylling i marinaden. Sæt kyllingen på spyd. Læg spyddene ovenpå rodfrugterne, hæld resten af marinaden over og bag dem med i ovnen de sidste 12 min. Vend dem efter 6 min.
- 4 **Nudler:** Kog nudler 5 min. i rigeligt vand. Hæld dem i en sigte og skyl kort med koldt vand.
- 5 **Dip:** Rens forårsløg og snit fint. Rør yoghurt og forårsløg (GEM lidt til drys) sammen og smag til med skal og saft af lime, salt og peber.
- 6 Tag rodfrugter og kyllingespyd ud af ovnen og fordel dem over nudlerne. Krydr med lidt salt og peber og drys med sesamfrø og server med forårsløg-lime dip. **TIP:** Skær evt. resten af limen i både og server til.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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:	3.271 kj / 782 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	24,0 g
heraf mættede fedtsyrer	5,3 g
Kulhydrat	85,7 g
heraf sukkerarter	30,8 g
Protein	55,7 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	16,5 g