



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING



# Thailandsk stirfry med chilistegte æg, pak choy, nudler og bønnespirer

## Det skal du bruge

125 g nudler  
1 stk pak choy  
2 stk forårsløg  
1 stk gulerod  
½ fed hvidløg  
1 pose soja/ingefærsauce  
2 spsk sød chilisauce  
1 pose grøntsagsbouillon  
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie  
2 stk æg  
⅓ pose chiliflager  
2 spsk sojasauce  
½ pakke bønnespirer  
½ stk lime  
½ pose koriander, frisk  
1 pose peanuts

## Du skal selv have:

Olie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Nudler:** Tilbered nudlerne som anvist på pakken.
- 2 Grøntsager:** Skyl pak choy og forårsløg og skræl gulerod. Skær gulerod og forårsløg i tynde strimler og pak choy i grove stykker. Pil og hak hvidløg fint.
- 3 Woksauce:** Bland soja/ingefærsauce, sød chili, grøntsagsbouillon og ½ dl vand i en skål.
- 4 Chilistegte æg:** Varm en stegepande op til middel varme og kom ingefær/hvidløg/chili i olie på. Slå æggene ud på panden og steg dem på den ene side ca. 3 min. til hviden er stivnet. Krydr med lidt salt og chiliflager efter smag.
- 5 Stir fry:** Varm en wok eller stor stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Svits gulerødder, pak choy og hvidløg i 2-3 min. Tilsæt de kogte nudler og woksaucen. Varm op og rør alt godt sammen. Smag evt. til med lidt ekstra soja (gem resten til servering). Sluk for varmen og vend bønnespirer og forårsløg i.
- 6 Servering:** Skær limen i både og skyl koriander. Hak koriander og peanuts groft og strø over retten. Servér med limebåde og resten af sojaen til.

## Tips:

Hvis du vil lave Pad thai kan æggene steges sammen med grøntsagerne i stegepanden til det begynder at ligne røræg.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Jordnødder, 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: 2.507 kJ / 599 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 21,6 g  
heraf mættede fedtsyrer 4,0 g

Kulhydrat 76,3 g  
heraf sukkerarter 19,8 g

Protein 24,8 g

Salt 9,2 g

Kostfibre 5,1 g