



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Nudelwok med kylling og koriander

Det skal du bruge

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

¼ stk ingefær
¼+¼ stk lime
½+½ fed hvidløg
2 spsk sojasauce
½ pakke koriander, frisk
¼ pose majsstivelse
1 stk broccoli
1 stk gulerod
½ stk rød peber
½ stk rødløg
200 g nudler
½ stk rød chili
300 (420)* g kyllingeinderfilet

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Bring en stor gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 **Sauce:** Skræl og riv ingefær. Skyl lime, riv skallen og pres saft af den ene del op i en skål. Hak den ene del hvidløg og koriander groft. Kom hvidløg og halvdelen af korianderen i skålen med lime og tilføj soja, ingefær, majsstivelse, 1 spsk sukker og 1 dl vand. Blend saucen med en stavblender.
- 3 Skær broccoli i mindre buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Skræl gulerod, halvér og skær i skiver på skrå. Skær peberfrugt i strimler. Pil rødløg og skær i både. Varm en wok/stegepande med lidt olie og steg gulerod og rødløg i 3 min. Tilsæt broccoli og peberfrugt og steg videre i ca. 3 min. Læg grøntsagerne på en tallerken og sæt til side. Gem panden til senere brug.
- 4 Kog nudlerne i ca. 3-5 min. i den store gryde. Hæld vandet fra og sæt til side.
- 5 Hak chili fint **TIP:** fjern kernerne, hvis du ønsker det mindre stærkt. Varm panden op med lidt olie og steg kødet ved høj varme i ca. 5 min. Tilsæt chili og pres resten af hvidløget ned i. Steg yderligere i ca. 2 min. Hæld saucen over kødet og kog den op. Kog i ca. 1 min. og smag til med salt.
- 6 Skær resten af limen i både. Bland kød, grøntsager og nudler grundigt. Anret i dybe skåle, drys med koriander og læg lime ved.

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: 2.635 kJ / 630 kcal
(2.925 kJ / 699 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 5,4 (6,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,2 (1,3)* g

Kulhydrat 91,0 (91,2)* g
heraf sukkerarter 15,5 g

Protein 54,3 (70,0)* g

Salt 4,1 (6,3)* g

Kostfibre 8,1 g