



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Chow mein med hakket kylling og broccoli

Det skal du bruge

250 g nudler
1½ fed hvidløg
1 stk broccoli
1 stk gulerod
300 g hakket kylling
2 spsk østerssauce
1 spsk sojasauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Nudler:** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Kog nudlerne i ca. 3-5 min. alt efter hvor meget bid du fortrækker.
- 2 Grøntsager:** Pil og pres hvidløg. Skyl broccoli og skær i buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Skræl gulerod og skær i tynde skiver.
- 3 Chow mein:** Varm en wok/stor stegepande op med lidt olie. Steg hvidløg i 1 min. Tilsæt hakket kylling, gulerod og broccoli og steg videre 4-5 min. Tilsæt østerssauce, soja, 1 spsk sukker og 1 spsk vand. Kog op og vend nudlerne i. Smag til med salt og peber.
- 4** Servér retten i dybe tallerkner. Velbekomme.

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: 2.802 kj / 670 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 9,5 g
heraf mættede fedtsyrer 2,5 g

Kulhydrat 96,5 g
heraf sukkerarter 8,0 g

Protein 49,5 g

Salt 4,5 g

Kostfibre 23,1 g