



 2 PORTIONER  4 DAGES HOLDBARHED  20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kylling i wok med kartofler og pak choy

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
½ stk rød chili
300 g kyllingeinderfilet
½ pose hønsebouillon
1 fed hvidløg
⅓ stk citron
1 stk pak choy
50 g babyspinat
1 pakke tanelli ost

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartoflerne og skær i små tern ca. 1½ x 1½ cm. Hak chili fint. **TIP:** Fjern kerner og frøvægge i chilien, hvis du ønsker retten mindre stærk.
- 2 Varm en god sjat olie op i en wok eller på en dyb pande ved høj varme. Steg kylling og kartoffeltern nogle min. så det tager lidt farve.
- 3 Opløs bouillon i 1½ dl kogende vand og tilsæt chili, presset hvidløg og 1 tsk citronsaft.
- 4 Hæld den varme bouillon i wokken og kog 10-12 min. til kartoflerne er møre. Snit pak choy groft og tilsæt, når der er 1 min. tilbage.
- 5 Skyl babyspinat og riv osten. Kom begge del i wokken og smag til med salt og peber. Varm kort igennem og server.

Allergener

Laktose, Mælk

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:	2.035 kj / 486 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	13,2 g
heraf mættede fedtsyrer	3,0 g
Kulhydrat	45,3 g
heraf sukkerarter	4,1 g
Protein	46,6 g
Salt	1,3 g
Kostfibre	5,0 g