



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING



# Wok med grøntsager og nudler i soja-honning marinade

## Det skal du bruge

½ pose grøntsagsbouillon  
1 fed hvidløg  
2 spsk sojasauce  
2 tsk honning  
½ spsk majsstivelse  
2 stk gulerødder  
1 stk broccoli  
1 stk rød peber  
½ bundt forårsløg  
200 g grill-ost  
½ tsk chiliflager  
125 g fuldkornsnudler

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Marinade: Opløs bouillon i 1½ dl kogende vand. Pil og pres hvidløg. Rør bouillon med soja, honning, majsstivelse og hvidløg.
- 2** Skræl gulerødder og skær i tynde skiver på skrå. Skyl broccoli og del i mindre buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i tynde strimler. Skyl og snit forårsløg i tynde ringe.
- 3** Skær grillost i tern på 2x2 cm. Varm lidt olie på en pande ved høj varme og steg osten sammen med chiliflager ca. 5 min. så de tager farve.
- 4** Kog nudler i rigeligt letsaltet vand i 4-5 min. uden låg. Skyl nudlerne kort i koldt vand.
- 5** Lynsteg gulerod, broccoli og peberfrugt ca. 2-3 min. Vend jævnligt i det. Tilsæt marinaden og lad den koge med, så den tykner let. Smag til med lidt peber.
- 6** Tilsæt ostetern og bland nudlerne i. Top med forårsløg og servér.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 2.562 kj / 612 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 23,4 g  
heraf mættede fedtsyrer 12,6 g

Kulhydrat 65,8 g  
heraf sukkerarter 23,3 g

Protein 34,6 g

Salt 6,0 g

Kostfibre 16,2 g