



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Sesamkylling med nudler og grønsager

Det skal du bruge

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

175 g nudler
1+½ spsk sojasauce
½+½ spsk honning
1 spsk ketchup
1 spsk hvidvinseddike
1 tsk sambal oelek
2 (3)* stk kyllingebryster
¼ stykke kinakål
1 stk skoleagurk
1 stk gulerod
1 pose sesamfrø
½ pakke koriander, frisk

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. Skyl dem derefter i kold vand og dryp af i en sigte.
- 2 Dressing:** Hæld 1 spsk soja, ½ spsk honning, ketchup, hvidvinseddike, sambal oelek, ½ spsk olie og 1 spsk vand i en skål og bland det godt sammen.
- 3 Glaseret kyllingebryst:** Gnid kyllingebrysterne med resten af soja og honning og krydr dem med salt og peber på begge sider. Steg på en (grill)pande i lidt olie i ca. 8-10 min. på begge sider.
- 4 Nudelsalat:** Skær kinakål og agurk i tynde strimler. Skyl og riv gulerod groft. Bland det godt sammen i en skål med nudlerne og halvdelen af dressingen.
- 5 Sesamkylling:** Rist sesamfrø på en tør pande i ca. 2 min. Skær kyllingebrysterne ud i 3-4 stykker og drys med sesamfrø.
- 6** Servér sesamkylling med nudelsalat og resten af dressingen. Top det hele med koriander.

Allergener

Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

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: 2.406 kj / 575 kcal
(2.716 kj / 649 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 9,2 (10,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,5 (1,7)* g

Kulhydrat 76,2 g
heraf sukkerarter 14,6 g

Protein 46,9 (63,7)* g

Salt 3,8 (3,9)* g

Kostfibre 3,8 g