



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Nudelwok Manchurian med kylling

## Det skal du bruge

280 g kyllingebryst  
1 fed hvidløg  
1/3 stk ingefær  
1 stk rødløg  
1 stk grøn peber  
1/2 stk rød chili  
250 g nudler  
1 1/2 spsk sød chilisaUCE  
1 1/2 spsk sojasauce  
1/2 spsk hvidvinseddike  
1/2 pose grøntsagsbouillon  
1 bundt forårsløg

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 **Kylling:** Skær kyllingen i tern, kom i en skål og krydr med salt og peber. Tilsæt 1 spsk mel og rør rundt. Tilsæt herefter 1 spsk vand og rør sammen. Varm en stegepande med 2 spsk olie op til god varme. Steg kyllingen, så det ikke hænger sammen. Når de har fået lidt farve på begge sider tages de af og ligges på en tallerken.
- 3 **Grønt:** Pil hvidløg, skræl ingefær og hak begge dele fint. Skræl løg og skær det i både. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i tern. Hak chili fint **TIP:** Justér mængden eller undlad, hvis du ikke vil have retten så stærk.
- 4 **Nudler:** Kog nudlerne i ca. 3-5 min. Hæld vandet fra og sæt til side.
- 5 **Sauce:** Varm en wok/stegepande op med lidt olie. Steg alle grøntsager i 2-3 min. Tilsæt chilisaUCE, soja, hvidvinseddike, 1 spsk sukker, bouillon og 1/2 dl vand. Kog det op 1-2 min. Tilsæt kylling og varm den igennem et par min. Skær forårsløg i skiver og kom dem i retten. Smag til med salt og peber. Spæd evt. til med mere vand.
- 6 Servér Kylling Manchurian med nudlerne eller vend det hele sammen i wokken.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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:     | 3.504 kj / 837 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 22,0 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 2,3 g               |
| Kulhydrat               | 107,6 g             |
| heraf sukkerarter       | 11,0 g              |
| Protein                 | 52,1 g              |
| Salt                    | 6,2 g               |
| Kostfibre               | 6,5 g               |