



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllingekødboller i hoisinsauce med nudler

Det skal du bruge

125 g nudler
300 g hakket kylling
1+2 spsk hoisinsauce
½ pose sød chilisauce
1+½ tsk sesamolie
1 pose sesamfrø
¾ stk rød chili
125 g champignoner
1 pakke grønne bønner

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Nudler:** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Kog nudler i 3 min. uden låg. Skyl i koldt vand bagefter.
- 2** **Kødboller i hoisin:** Rør kødet med 1 spsk hoisinsauce, 1 spsk hvedemel, salt og peber. Form til små kødboller med en lille ske. Varm 1 tsk sesamolie op på en pande ved god varme og steg kødbollerne 6-8 min. Drys sesamfrø over og vend dem jævnlgt. Kom resten af hoisinsaucen og sød chilisauce på panden og ryst den, så saucen bliver jævnt fordelt over kødbollerne. Sæt dem til side på en tallerken.
- 3** **Grønt:** Skyl chili, fjern kerner og frøvægge og snit den fint (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Rens svampene og skær i halve. Skyl bønnerne, del på tværs i store stykker. Linsteg chili, svampe og bønner 3-4 min. i sesamolie.
- 4** Bland nudler med grøntsagerne og linsteg et kort øjeblik inden kødbollerne vendes i. Tilsæt ½ dl vand og vend det hele godt rundt og servér.

Tips:

Frys kødet ned, hvis ikke du kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Allergener

Gluten, Hvede, Sesamfrø, 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: 2.393 kj / 572 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 14,3 g
heraf mættede fedtsyrer 3,1 g

Kulhydrat 67,8 g
heraf sukkerarter 14,6 g

Protein 42,9 g

Salt 3,7 g

Kostfibre 5,9 g