



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 15 - 20 MIN. TILBEREDNING



# Thaisalat med hakket kylling, friske grøntsager og nudler

## Det skal du bruge

1 pakke grønne bønner  
½ stk skalotteløg  
½ spsk sesamolie  
½ pakke srirachasauce  
2 spsk sojasauce  
¼+¼ stk lime  
300 g hakket kylling  
125 g nudler  
1 stk hjertesalat  
1 stk gulerod  
½ pakke koriander, frisk

## Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Bring en stor gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 Skyl og skær enderne af de grønne bønner og del dem i to. Pil og skær skalotteløg i skiver.
- 3 **Sesam/chilisauce:** Bland sesamolie, ønsket mængde srirachasauce (pas på, det er stærkt), soja og saft fra halvdelen af lime sammen i en skål.
- 4 **Nudler:** Kom nudlerne i det kogende vand og kog ca. 3-5 min. Hæld vandet fra og sæt til side.
- 5 **Hakket kylling:** Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kyllingekød, bønner og løg i 5-6 min. til kødet er gennemstegt og løget er gyldent. Sluk for varmen og bland chili- og limesauce-blandingen i. Tilsæt 1 tsk sukker og smag til (se tips).
- 6 **Friske grøntsager:** Skyl og tør hjertesalat og skær i grove strimler. Skræl og riv gulerod på den grove side af et rivejern. Skyl og pluk bladene af korianderen. Bland salat, gulerod og koriander sammen i en skål eller servér det hver for sig.
- 7 **Tilbehør:** Skær resten af limen i både og servér dem til retten.

## Tips:

Tilføj gerne lidt ekstra sukker, hvis du synes det er for syrligt. Smag til med salt, så du får den helt rigtige balance.

## 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: 2.123 kJ / 507 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 13,7 g  
heraf mættede fedtsyrer 2,9 g

Kulhydrat 54,8 g  
heraf sukkerarter 7,5 g

Protein 41,2 g

Salt 3,8 g

Kostfibre 5,8 g