



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Asiatiske nudler med kylling og koriander

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

1 stk lime
1/2 stk hvidløg solo
2 spsk sojasauce
1 drys koriander
5 g ingefær
1/2 spsk saucejævner
1/2 stk broccoli
200 g gulerødder
1/2 stk peberfrugt rød
1/2 stk rødløg
200 g nudler
1/2 stk chili rød
300 (420)* g kyllingeinderfilet

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Bring en stor gryde med letsaltet vand i kog.
- 2 Skyl lime, riv skallen og pres saft af halvdelen op i en skål. Hak 1/4 hvidløg og koriander groft. Kom hvidløg og halvdelen af korianderen i skålen med lime og tilføj soja, 1 spsk. sukker, 1 dl vand, revet ingefær og saucejævner. Blend saucen med en stavblender.
- 3 Skær broccoli i mindre buketter. **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Skræl gulerødderne, halvér og skær dem i skiver på skrå. Peberfrugt skæres i strimler, rødløg pilles og skæres i både. Varm en wok/stegepande med lidt olie og steg gulerødder og rødløg i 3 min. Tilsæt broccoli og peberfrugt og steg videre i ca. 3 min. Læg grøntsagerne på en tallerken og sæt til side. Gem panden til senere brug.
- 4 Kog nudlerne i ca. 3-5 min. i den store gryde. Hæld vandet fra og sæt til side.
- 5 Hak chili fint **TIP:** fjern kernerne, hvis du ønsker det mindre stærkt. Varm panden op med lidt olie og steg kødet ved høj varme i ca. 5 min. Tilsæt chili og pres 1/4 hvidløg ned i, steg yderligere ca. 2 min. Hæld saucen over kødet og kog den op. Kog i ca. 1 min. og smag til med salt.
- 6 Skær resten af limen i både. Bland kød, grøntsager og nudler grundigt. Anret i dybe skåle, drys med koriander og læg lime ved.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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: 2.925 kJ / 699 kcal
(3.189 kJ / 762 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 6,0 (6,6)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,3 (1,5)* g

Kulhydrat 105,7 g
heraf sukkerarter 25,4 g

Protein 55,7 (70,1)* g

Salt 5,6 (5,7)* g

Kostfibre 11,6 g