



Wok med nudler og kylling

Hurtigt og nemt

6 personer

Ingredienser

270 g fuldkorns nudler
600 g kylling
600 g wok mix
300 g grønne bønner, rå
8 tsk sesamfrø
8 tsk rapsolie
0,75 dl soja sauce
15 g ingefær
20 g lime juice/saft
1 tsk rød karrypasta

Fremgangsmåde

Steg kylling mørt i en wok eller på en pande i rapsolien.

Tilsæt grøntsager og bønner og steg videre til de er varme.

Skræl og riv ingefær fint.

Bland en dressing af soja, lime, karrypasta og ingefær og tilsæt den over retten når grøntsagerne er varme. Drys med sesamfrø.

Hvis du godt kan lide stærk mad, kan du tilsætte frisk eller tørret chili til retten. Pynt evt. retten af med koriander.

Tip!

Kylling kan erstattes med rejer eller kalkun. Varier retten med forskellige grøntsagsblandinger. Her er retten pyntet med sorte sesam.

Opskrift: Wok med nudler og kylling

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (320 g)
Energi	10639 kJ	555 kJ	1773 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	92 g	4,8 g	15,3 g
Mættede fedtsyrer	11,2 g	0,58 g	1,86 g
Monoumættede fedtsyrer	38 g	1,98 g	6,34 g
Polyumættede fedtsyrer	28 g	1,46 g	4,67 g
Kulhydrat, tilgængelig	227 g	11,8 g	37,9 g
Sukkerarter	42,1 g	2,19 g	7,01 g
Kostfibre	62,7 g	3,27 g	10,5 g
Protein	182 g	9,49 g	30,3 g
Salt, NaCl	8,98 g	0,47 g	1,5 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g