

Nudler med thaikarry og kylling og peanuts

4 personer

Ingredienser:

400 g nudler
2 spsk madolie
ca. 600 g kyllingeinderfilet
1 spsk soyasauce
1 tsk orientalsk sesamolie
3-4 forårsløg
1 bakke babymajs
1 courgette
1 rød peberfrugt
50 g peanuts
frisk koriander efter ønske

Sauce:

½ hønsebouillonterning
2 dl vand
2 tsk rød thai karrypasta
3 spsk ketchup
1 spsk orientalsk sesamolie
2 tsk saucejævner

Tilberedningstid ca. 30 minutter



1. Kog nudlerne ifølge vejledningen på pakken. Hæld dem i en sigte og spul dem med koldt vand. Lad dem dryppe godt af.
2. Skær kødet på langs i tynde strimler. Vend kødet i soyasauce og halvdelen af sesamolien.
3. Rens og istandgør grøntsagerne. Forårsløgene skæres i stykker på ca. 2½ cm, babymajs, peberfrugt og courgetten skæres i tern på 1 cm.
4. Rør alle ingredienserne til saucen sammen i en skål - pas på karrypastaen er stærk.
5. Varm olien i en wok eller en stor pande og linsteg kødet ca. 2 minutter heri. Tilsæt forårsløg, majs, courgette og peberfrugt og linsteg 2 minutter til.
6. Tilsæt derpå saucen og lad retten koge i 2 minutter. Tilsæt nudlerne og bland alle ingredienserne godt sammen.
7. Servér omgående med et drys peanuts og friske koriander.

Tip: Du kan regulere styrken ved at reducere mængden af karrypasta.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 3485KJ (829 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	728	173	21
Kulhydrat	1816	432	52
Fedt	941	224	27