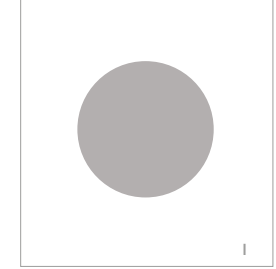






Kokosnudler med svinekjøtt og lime

20-30 minutter



-  Soyasaus
-  Svinekam
-  Peanøtter
-  Fullkornsnudler
-  Kokosmelk
-  Gulrot
-  Ingefær
-  Ga-Laksa
-  Squash
-  Lime

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

Kjøkkenredskaper

Kjele, stekepanne, rivjern

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje

Ingredienser

| | 2 P | 4 P |
|----------------------------|--------|--------|
| Gulrot | 1 stk | 2 stk |
| Squash | ½ stk | 1 stk |
| Ingefær | 1 stk | 1 stk |
| Lime | ½ stk | 1 stk |
| Svinekam | 300 g | 600 g |
| Ga-Laksa | 4 g | 8 g |
| Fullkornsnudler 13) | 150 g | 300 g |
| Kokosmelk | 200 ml | 400 ml |
| Soyasaus 11) 13) | 25 ml | 50 ml |
| Peanøtter 1) | 20 g | 40 g |

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

| | Per 100 g | Per porsjon 481 g |
|--------------------|-----------------|-------------------|
| Energi | 650 kj/155 kcal | 3125 kj/747 kcal |
| Fett | 6 g | 31 g |
| Hvorav mettet fett | 4 g | 19 g |
| Karbohydrater | 15 g | 70 g |
| Hvorav sukkerarter | 2 g | 9 g |
| Protein | 9 g | 44 g |
| Fiber | 2 g | 8 g |
| Salt | 0,7 g | 3,5 g |

Allergener

1) Peanøtter 11) Soya 13) Gluten

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Forbered råvarer

Kok opp en mellomstor kjele med **vann***.

Skjær **gulrot** (uskrellet) i tynne halve skiver.

Skjær **squash** [½ stk, 2P] i 1 cm terninger.

Riv **ingefær**. Riv en stor klype **limeskall** og skjær **lime** i båter.

Skjær **svinekam** i 2 cm store biter på et eget skjærebrett.

VIKTIG: Husk å skrubbe lime før du river skallet.



Kok nudler

Tilsett **nudler** i kjelen med kokende **vann** og kok i 1-2 min, eller til 'al dente'.

Hell av **vannet** og bland **nudler** med **svinekam**.



Stek kjøtt

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stor stekepanne på høy varme.

Stek **svinekam** i 4-5 min. Overfør til en stor skål.



Lag saus

Tilsett **kokosmelk**, **limeskall**, **soyasaus** og en stor skvett **limesaft** i stekepannen. Bland og kok i 2-3 min, til lett tyknet.

Tilsett **nudler** og **svinekam** i stekepannen og bland godt. Smak til med **salt*** og **pepper***.



Stek grønnsaker

Varm opp en skvett **olivenolje*** i samme stekepanne på middels høy varme.

Stek **gulrot** og **squash** i 4-5 min.

Tilsett **ingefær** og **Ga-Laksa** og stek i 1 min.



Server

Anrett **kokosnudler** med **svinekjøtt** i dype tallerkener.

Strø over **peanøtter** og server resterende **limebåter** på siden.

Velbekomme!

HELLO LIME!

Visste du at lime faktisk er sterkere enn sitroner? De inneholder halvannen ganger så mye syre.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U47