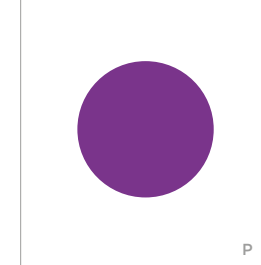


Nuddelsalat med kylling og asiatisk dressing

15-25 minutter



Soyasaus



Agurk



Gulrot



Vårlok



Chili



Cashewnøtter



Strimlet Kyllingbryst



Siracha



Fullkornsnudler



Asiatisk Dressing

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, sukker, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Gulrot	2 stk	4 stk
Agurk	1 stk	1 stk
Vårløk	1 stk	2 stk
Chili 🌶️	½ stk	1 stk
Cashewnøtter 2)	20 g	40 g
Kyllingbryst, strimlet	300 g	600 g
Soyasaus 11) 13)	25 ml	50 ml
Sriracha 🌶️	20 g	40 g
Vann* (steg 3)	1 ts	2 ts
Sukker* (steg 3)	½ ts	1 ts
Fullkornsnudler 13)	150 g	300 g
Asiatisk dressing 3) 11) 13)	40 g	80 g
Olivenolje* (steg 5)	1 ss	2 ss

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 483 g
Energi	591 kj/141 kcal	2850 kj/681 kcal
Fett	4 g	19 g
Hvorav mettet fett	1 g	3 g
Karbohydrater	16 g	75 g
Hvorav sukkerarter	4 g	18 g
Protein	10 g	50 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,9 g	4,1 g

Allergener

2) Nøtter 3) Sesam 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 grønnsaker

Kok opp en mellomstor kjele med saltet* vann*.

Riv **gulrot**.

Grovhakk **agurk**.

Rens **vårløk** og skjær i tynne skiver.

Halver **chili** [½ stk, 2P], ta ut frøene og skjær i tynne skiver.

Grovhakk **cashewnøtter**.



Kok nudler

Kok **nudler** i 1-2 min, til "al dente". Hell av **vannet** og skyll nudlene under kaldt **vann***.



Stek kylling

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

Stek **kyllingstrimler** i 4-5 min under omrøring. Krydre med en klype **salt***.

TIPS: *Kyllingen er ferdig når kjøttet er hvitt og uten antydninger av rødt.*



Lag nuddelsalat

Bland **nudler**, **gulrot**, **agurk**, **vårløk** (spar litt til pynt), **asiatisk dressing**, **olivenolje** [1 ss | 2 ss] og **chili** (spar litt til pynt) i en stor skål. Smak til med **salt*** og **pepper***.

TIPS: *Smak deg til med chili - det er sterkt!*



Bland srirachasaus

Bland **soyasaus**, **sriracha**, **vann*** [1 ss | 2 ss], **sukker*** [½ ts | 1 ts] og en klype **salt*** i en liten skål.

Tilsett **srirachasaus** til **kyllingen** og stek i ytterligere 2-3 min.



Server

Fordel **nuddelsalat** og **kylling** i dype tallerkener.

Hell over **saus**.

Topp med **vårløk**, **chili** og **cashewnøtter**.

Velbekomme!

HELLO SRIRACHA!

Sriracha er en sterk chilisaus laget av chili, eddik, hvitløk, sukker og salt.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U46