



Din sundhed, kommer indefra <3

Samos Japanske nudelsuppe

2 personer

Ingredienser

1 spsk. koldpresset raspolie
300 g kyllingeinderfilet
1 fed hvidløg
0,5 spsk. frisk ingefær rod
50 g shiitake-champignon, øko
175 g fuldkorns Nudler
1 liter vand
2 terninger hønsebouillon
50 g babyspinat
2 alm forårsløg
Wasabi paste

Ernæringsindhold pr. person:

Kcal: 647
Protein: 50 g
Fedt: 20 g
Kulhydrat: 63 g

Fremgangsmåde

Sådan gør du:

Tilberedningstid: ca. 40 minutter

Hak hvidløg fint og riv ingefæren.

Rens svampene og skær dem i skiver.

Skær kyllingeinderfileterne i små tern.

Varm olien i en stor, tykbundet gryde og svits kyllingekødet ca. 3 minutter heri.

Tilsæt hvidløg, ingefær og svampe og svits yderligere 2 minutter.

Tilsæt nudler, bouillonterninger og vand og bring suppen i kog.

Lad den simre under låg i ca. 10 minutter.

Skyl spinat og snit forårsløg fint og tilsæt begge dele under omrøring lige før serveringen.

Servér suppen portionsvis med wasabi-pasta til.

Pastaen røres i suppen efter smag og behag, da den er meget stærk.

Velbekomme :)

Copyright - Bemærk: Kostplaner og opskrifter tilhøre Vælg det gode liv og må ikke videregives efter køb - De er dækket af Copyright® lovgivningen.

Skulle det alligevel ske, vil det betyde at der efter gældende lovgivning, vil blive fremsendt en faktura lydende på kr. 1000.- pr. videregivet uge kostplan + kr. 250.- for hver videregivet opskrift, alternativ anmeldes dette for tyveri.