

Wokade nudlar med stekt ägg (Coop Hälsokasse)

Coop Hälsokasse

🕒 25 min

Energifördelning

330

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	98	30
Kolhydrater	169	51
Protein	62	19

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
150 g	Äggnudlar	135 kcal
4 st	Ägg	80 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
70 g	Sugar snaps	6 kcal
200 g	Broccoli	18 kcal
100 g	Vitkål	7 kcal
1 st	Paprika, strimlad	8 kcal
1 st	Rödlök, strimlad	11 kcal
2 klyfta	Vitlök, riven	2 kcal
0.5 dl	Sweet chilisås	29 kcal
1 msk	Ingefära, riven	2 kcal

Instruktioner

1. Koka nudlarna enligt anvisningen på förpackningen.
2. Hetta upp hälften av oljan i en stekpanna eller wok. Vändstek äggen, 1-2 minuter per sida. Hacka eller strimla dem på en skärbräda.
3. Hetta upp resten av oljan i en wok och stek grönsakerna på maximal värme 7-8 minuter. Rör om hela tiden.
4. Tillsätt nudlar, ägg, sweet chilisås och ingefära. Stek ytterligare ett par minuter och blanda ordentligt.