DAG 4

Shirataki-nudler med broccoli og jordnødder i chili

Tilberedningstid ca. 25 minutter

1 aubergine (i tern)
1 pose jordnødder
1 pakke shirataki-nudler
1 rødløg (i smalle både)
1 broccoli (i buketter – stokken i stave)
1-2 fed hvidløg (finthakkede)
½-1 chili (finthakket)
1 brev sød chilisauce
Tjek, at du selv har: Olie (fx kokosolie), eddike, havsalt og evt. soja eller tamari

Køkkennote: *Husk, når du ordner din broccoli, at stokken også kan spises (den er faktisk virkelig lækker). Skræl den (der sidder en grov hinde, der ikke er sjov at tygge i), og skær den i stave.*

1. Sæt vand over til nudler.

2. Skyl og klargør grøntsagerne. Drys aubergineskiverne med salt, og lad dem dryppe af i en sigte.

3. Rist jordnødderne gyldne på en tør pande.

4. Kom nudlerne i en sigte, og skyl dem i koldt vand. Kom nudlerne i en skål, og dæk med kogende vand. Lad dem trække et par minutter, og afdryp dem derefter.

5. Dup salt og væske af aubergineskiverne.

6. Varm en wok op, tilsæt olie, og kom løg, aubergine og broccoli i wokken. Steg det hele sprødmørt, 4-5 minutter.

7. Tilføj hvidløg og chili til wokken, steg lidt, og smag til med salt.

8. Kom de afdryppede nudler i wokken. Varm igennem, og smag til med sød chilisauce, frisk chili, lidt eddike og evt. lidt soja eller tamari

Servering: Anret nudler og grønt i en stor skål, og drys med jordnødder.