



## FROKOSTBOWL MED KYLLINGEDELLER, KÅL, NUDLER OG LINSER

2 PERSONER

En skøn stor skål fyldt med små saftige kyllingedeller, nudler og masser af grønsager dryppet med en marinade lavet på soja, lime og sesamolie. Er også nem at have med, læg tingene lagvis i en bøtte og tag dressingen med ved siden af.

### INGREDIENSER

200 g mini kyllingedeller med ramsløg og hvidløg  
50 g linser, gerne danske linser  
100 g nudler fx ramen nudler  
1 tsk. sesamolie  
1 spsk. soja, gerne ponzu  
Saften fra 1/2 lime  
1 spsk. smagsneutral olie  
150 g edamame bønner  
2 skoleagurker  
2 forårsløg  
1 avocado  
1 stor håndfuld snittet rødkål  
1 stor håndfuld snittet spidskål  
Sort sesam

### TILBEREDNING:

Kog linser samt nudlerne som anvist på emballagen, og skyl i koldt vand.

Lav dressing af sesamolie, soja, limesaft og olie - og smag til.

Blancher edamame bønnerne. Snit agurk, forårsløg og avocado i mindre mundrette stykker. Snit rødkål og spidskål fint.

Fordel kyllingedeller, linser, nudler, bønner, agurk, forårsløg, avocado og kål i skålene.

Hæld dressingen hen over og pynt med sort sesam.