



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Limekylling med sprød salat og ris

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

- 135 g basmatiris
- ½ stk lime
- 2 spsk sojasauce
- ½ stk ingefær
- 1½ fed hvidløg
- 1 spsk hvidvinseddike
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- 1 stykke kinaradise
- 1 stk skoleagurk
- ½ tsk sambal oelek
- ½ pakke koriander, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris efter anvisningen på pakken.
- 2 Skyl lime og riv skallen. Bland med soja, revet ingefær, presset hvidløg, hvidvinseddike, ¼ tsk salt, ½ spsk sukker og 2 spsk vand. Kom kyllingen ved og rør det godt rundt og sæt det til side.
- 3 Skræl kinaradise og skær i tynde stave. Skær agurk i tern og bland med limesaft, sambal oelek (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), lidt olie, salt og peber.
- 4 Varm en stegepande op med lidt olie. Kom kyllingen på, men gem marinaden. Steg kyllingen ved høj varme i ca. 3 min.
- 5 Kom marinaden og 2 spsk vand ved og lad det koge med i ca. 3 min. eller til kødet er færdigt.
- 6 Hak koriander. Servér limekyllingen med kogte ris, sprød salat og et drys koriander.

Allergener

Soja, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.030 kj / 485 kcal (2.225 kj / 532 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	4,7 (3,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	0,8 (0,9)* g
Kulhydrat	65,1 g
heraf sukkerarter	6,8 g
Protein	45,5 (59,6)* g
Salt	3,7 (3,3)* g
Kostfibre	3,6 g