



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kyllingespyd med sød soya/ingefærsauce og æble couscoussalat

Det skal du bruge

1 pose persillade
½ pose soya/ingefærsauce
125 g couscous
½ pose grøntsagsbouillon
1 stk skoleagurk
1 stk æble
75 g salatmix napolitana
2 spsk sød chilisauce
½ stk lime
300 g kyllingeinderfilet
4 stk træspyd

Du skal selv have:

Olie, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Marinade:** Bland krydderi, 1 spsk soya/ingefærsauce og 1 spsk olie i en frysepose. Kom kyllingen i, bland det godt rundt og lad det trække.
- 2 Couscous:** Kom bouillon og ½ spsk smør i vandet og kog couscous som anvist på pakken.
- 3 Sød soya/ingefærsauce:** Bland resten af soya/ingefærsaucen og sød chilisauce sammen i en skål. Smag til med limesaft.
- 4 Couscoussalat med agurk og æble:** Skyl agurk, æble og salaten. Skær agurk og æble i små tern. Bland dem sammen med den færdigkogte couscous og salaten i en serveringsskål.
- 5 Kyllingespyd:** Sæt den marinerede kylling på spyd. Varm lidt olie op på en (grill)pande ved middel varme. Steg kyllingespydene i 3-4 min. på hver side.
- 6** Servér kyllingespyd med couscoussalat og sød soya/ingefærsauce til.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 2.456 kJ / 587 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	12,8 g
heraf mættede fedtsyrer	3,0 g
Kulhydrat	71,1 g
heraf sukkerarter	17,5 g
Protein	46,8 g
Salt	4,3 g
Kostfibre	3,4 g