



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

Karry-kokos kylling med blomkål og spinat



EKSOTISK

Spændende og eksotiske retter fra fjerne lande

Det skal du bruge

200 g ris brune
 $\frac{2}{3}$ stk løg
 $\frac{1}{2}$ stk blomkål
300 g kyllingeinderfilet
 $1\frac{1}{2}$ spsk karry
1 spsk tomatpure
2 dl kokosmælk
40 g babyspinat
2 spsk kokoschips
salt
olie
peber

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt 200 g ris over i $3\frac{1}{2}$ dl vand tilsat $\frac{1}{2}$ tsk salt, bring i kog og kog 20 min. under låg. Sluk og lad stå på eftervarmen til resten af retten er klar.
- 2 Pil løg, skær i tynde både. Skyl blomkål, del i buketter. Skær buketterne i ca. 1 cm tykke skiver.
- 3 Varm lidt olie op på en pande. Brun kyllingen i olie. Tilsæt løg og $1\frac{1}{2}$ spsk karry og brun endnu et par min. Tilsæt blomkål og steg 2 min.
- 4 Kom 1 spsk tomatpure, 2 dl kokosmælk og $\frac{1}{4}$ dl vand i, kog 5 min. Krydr med salt og peber. Tilsæt mere vand hvis saucen er for tyk.
- 5 Skyl og tør spinat. Tilsæt den lige inden servering, vend rundt til spinaten falder sammen. Drys kokoschips over og server med kogte ris.

Ugens Tips

Deadline i forbindelse med pinsen - Se bagsiden.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.405 kJ / 814 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	27,5 g
heraf mættede fedtsyrer	19,7 g
Kulhydrat	87,4 g
heraf sukkerarter	10,7 g
Protein	54,2 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	8,7 g

Allergener



Jordnødder, Nødder, Sesamfrø



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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.