



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Boller i karry med ris



READY

Spar endnu mere tid med lækre ovnklare retter

Det skal du bruge

2 bakker boller i karry

Ugens Tips

Fryseegnet

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 170 grader varmluft. Fjern papsleeve og prik huller i folien. Sæt bakken i den forvarmede ovn og bag 20-25 minutter. Hold øje med den da ovne er forskellige. Fjern folien og server.
- 2 Microovn: Fjern papsleeve, prik huller i folien og sæt bakken i microovnen og giv den 5-6 minutter på 800 W. Tag den ud og lad stå 1 minut inden folien fjernes.
- 3 FROST: Har du frosset retten, skal den tø op i køleskab og derefter tilberedes som i pkt 1 eller 2. Eller du kan tilberede den direkte fra frost ved 160 grader varmluft i ca. 45 minutter. Husk at fjerne papsleeve og prik huller i folien.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.788 kj / 666 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	27,2 g
heraf mættede fedtsyrer	10,1 g
Kulhydrat	75,6 g
heraf sukkerarter	7,1 g
Protein	29,7 g
Salt	6,1 g
Kostfibre	0,0 g

Allergener



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.