



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

Lahb Gai - stegt kyllingesalat



EKSOTISK

Spændende og eksotiske retter fra fjerne lande

Det skal du bruge

2 dl vildrisblanding
300 g hakket kylling
1 drys mynte
75 g sukkerærter
50 g peanuts
2 stk skalotteløg
1 stk lime
1½ spsk fiskesauce
1 tsk chili flager/knust
½ stk agurk
½ dl sød chilisauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Ugens Tips

Frys kødet ned, hvis ikke du kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Fremgangsmåde

- 1 Kom 2 spsk rå ris (gem resten) på en tør pande og rist dem til de er gyldne, ca 8 min. Pas på, de ikke brænder på. Lad dem køle af og blend dem groft. Alternativt brug en morter. Kog resten af risene i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt i 15 min. Sluk og lad stå på eftervarmen, til resten af retten er klar.
- 2 Varm ½ spsk olie ved høj varme i en dyb pande eller wok og steg kyllingekødet. Rør og del kødet jævnlige, så det løsner sig fra hinanden. Steg det så det er gennemstegt, men uden at den får for meget farve, ca 5-6 min. Det skal gerne ende med stadig at være saftigt, så kog endelig ikke saften væk.
- 3 Skyl, tør og hak imens mynte og stil dem til side. Skold ærterne og skær dem over skråt på midten. Hak peanuts groft og sæt til side. Pil løg og skær i tynde skiver.
- 4 Skru helt ned for varmen, tilsæt løg til kyllingen og vend dem godt rundt med kødet. Riv først skal af 1 lime over og tilsæt derefter saft af 1 lime og 1½ spsk fiskesauce. Kom det ristede rispulver i. Det tykner saften lidt og giver en dejlig ristet smag. Tilsæt 1 tsk chiliflager og smag til med groftkværnet peber (salt er ikke nødvendigt da fiskesaucen er meget salt).
- 5 Skyl ½ agurk og skær i tern. Bland hakket mynte i kødet, drys med peanuts og agurk, server med de kogte ris og ½ dl sød chilisauce.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.287 kJ / 786 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	24,5 g
heraf mættede fedtsyrer	4,0 g
Kulhydrat	93,2 g
heraf sukkerarter	17,5 g
Protein	48,1 g
Salt	5,8 g
Kostfibre	6,7 g

Allergener



Fisk, Jordnødder



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.