



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

MAD TIL 2 DAGE: Kang Kari Gai, Laos kylling i karry



TO DAGE

Spar tid og penge med mad til 2 dage

Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel
350 g gulerødder
1 stk rødløg
550 g kyllingeinderfilet
4 dl ris
8 dl kokosmælk
1½ spsk karrypasta gul
100 g babymajs
2 spsk fiskesauce
1 drys koriander

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartoffel og gulerødder, og pil løg. Skær dem alle i små tern (1 x 1 cm). Halvér kyllingefileterne på langs.
- 2 Sæt 400 g ris over i 7 dl. vand og ½ tsk. salt, bring i kog og kog 12 min. under låg. **TIP:** Du kan også nøjes med at koge halvdelen i 3½ dl vand og koge samme mængde dag 2. Sluk (induktion stå på 1) og lad dem trække under låg, indtil kyllingen er færdig.
- 3 Bring 800 ml (2 ds) kokosmælk i kog i en gryde ved medium varme. Tilsæt 1-1½ spsk. karrypasta (**TIP:** Spar på karrypastaen, hvis du vil have retten mindre stærk). Lad det koge i 5 min., mens der røres.
- 4 Tilsæt kylling, 1½ dl vand, kartofler, gulerødder, 125 g minimajs, løg og 2 spsk. fiskesauce. Lad det koge i 15 min. Smag til med salt og peber. Servér med de kogte ris og et drys koriander (gem lidt til dag 2).
- 5 **DAG 2:** Hæld resten af kyllingen i en gryde og varm den godt igennem i ca. 12 minutter. Kog vand og hæld over resten af risene og lad dem stå til kyllingen er klar. hæld vandet fra og server til kyllingen. **TIP:** Du kan med fordel også varme risene i en mikroovn i ca. 2 min tildækket. **TIP:** Du kan også blande kylling med ris i gryden og varme det sammen.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 4.013 kj / 959 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	37,2 g
heraf mættede fedtsyrer	32,9 g
Kulhydrat	105,2 g
heraf sukkerarter	13,8 g
Protein	50,8 g
Salt	3,2 g
Kostfibre	6,2 g

Allergener



Fisk



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.