



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

Skinkespyd med farverig cremet risblanding



SUND

Sunde, nøglehulsmærkede retter på bare 20-30 min

Det skal du bruge

1 spsk sojasauce
1 spsk ketchup
1/3 terning bouillon grøntsag
2 dl vildrisblanding
250 g skinketern
75 g cocktailpølser
6 stk træspyd
150 g majserner
1 stk peberfrugt rød
1 drys kruspersille
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen (eller ovnen på 220 grader).
- 2 Kom 1 spsk sojasauce, 1 spsk ketchup, salt og peber i en skål og rør det sammen til en marinade.
- 3 Kom 3½ dl vand i en gryde, kom 1/2 terning bouillon og 2 dl ris i og læg låg på. Skru ned til lav varme, når risene koger, og kog risene 14 min under låg. Sluk for varmen og lad risene stå med låg på indtil resten af retten er færdig.
- 4 Sæt kød og 75 g pølser skiftevis på spyd. Pensl med marinaden og grill spyddene på direkte varme 12-15 min. vend dem flere gange undervejs. Stik evt i kødet for at se om det er gennemstegt. Saften der kommer ud skal være helt klar. **TIP til ovn:** Læg spyddene i et ovnfast fad eller på en bageplade beklædt med bagepapir, tiden er den samme.
- 5 Hæld væden fra majsene. Skyl peberfrugt, fjern kernehus og de lange frøvægge og skær peberfrugten i tern. Skyl og hak persille.
- 6 Vend majs, peberfrugt og 1 dl yoghurt i risene lige inden servering og drys med persille. Læg kødspidene på et fad og servér med den farverige risblanding.

Opskriften er venligst udlånt af VoresMad.dk

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.926 kJ / 699 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	16,5 g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 g
Kulhydrat	92,3 g
heraf sukkerarter	17,0 g
Protein	45,4 g
Salt	5,0 g
Kostfibre	3,3 g

Allergener



Gluten, Mælk, Selleri, Soja, Svovldioxid

Se indholdsdeklaration på bouillon på
retnemt.dk/ingredienslister



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.