2 PORTIONER

5 DAGES HOLDBARHED

30 MIN. TILBEREDNING

Paella med tigerrejer og chorizo

GÆSTERET

Spændende retter med ekstra gode råvarer til gæster eller weekend

Det skal du bruge

40 g chorizo-pølse
1 tsk paprika røget
1 stk peberfrugt gul
1 stk peberfrugt rød
200 g ris hvide
⅔ terning bouillon grøntsag
75 g grønne bønner
175 g kæmperejer
120 g kikærter
1 stk hvidløg fed
1 tsk paprika

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Ugens Tips

Rejerne har været frosset og må ikke genindfryses.

Fremgangsmåde

1. Skær chorizo og peberfrugter i mindre tern og steg dem i olie i en gryde eller wok ved middel varme sammen med røget paprika 2-3 min.
2. Kom risene ved, steg et kort øjeblik, tilsæt bouillon (1 terning opløst i 3½ dl kogende vand).
3. Kog op og lad det simre under låg i 10 min. Skyl og nip bønnerne, og skær dem midt over. Kom bønnerne i gryden efter de 10 min, kog videre 5 min. ved svag varme.
4. Dup imens rejerne tørre i køkkenrulle. Hæld væden fra kikærterne og skyl dem i koldt vand. Svits rejer og kikærter i olie ca. 3 min. ved høj varme, krydr med presset hvidløg, almindelig paprika, salt og peber.
5. Kom reje blandingen i risene, bland, smag til og server.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.108 kj / 743 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	15,4 g
heraf mættede fedtsyrer	4,5 g
Kulhydrat	111,3 g
heraf sukkerarter	14,3 g
Protein	39,8 g
Salt	4,4 g
Kostfibre	15,6 g

Allergener

Krebsdyr, Mælk, Selleri, Soja

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.