



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Bowl med kylling, quinoa og auberginepuré

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

1½ dl quinoa mix
½ stk aubergine
½ stk hvidløg solo
200 g gulerødder
½ stk agurk
1 spsk æbleeddike
280 (420)* g kyllingebryster
2 spsk sojasauce
1 tsk tahin
½ tsk sumac

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt 1½ dl quinoa over med 3 dl vand tilsat ½ tsk salt. Kog i 12 minutter. Sluk og lad stå på eftervarmen ca. 3 min.
- 2 Tænd ovnen på 180 grader varmluft. Skær aubergine i tern og læg dem på en bageplade med bagepapir sammen med hvidløg med skal. Bag det i ovnen ca. 18 min.
- 3 Skræl og skær gulerødderne i stave ca. 1x5 cm. Kom 1 spsk olie eller 10 g smør på panden og steg gulerødsstavene til de får lidt farve. Kom 2 spsk vand ved og damp dem i ca. 2 min, de skal kun akkurat være møre. Smag til med salt og peber og sæt til side.
- 4 Skyl agurk og skær den i tern og kom dem i en skål. Tilsæt 1 spsk æbleeddike og ½ tsk salt og lad det trække indtil servering.
- 5 Skær kyllingen i strimler og steg dem hårdt af i en lille smule olie på en pande i ca. 2 min. Når de har fået stegeskorpe tilsættes 2 spsk soja og 2 spsk vand. Skru ned og lad sojaen glasere strimlerne i yderligere 2-3 min. Hold det lunt til servering.
- 6 Blend aubergine og bagt hvidløg (uden skal) med 1 tsk tahin, ½ spsk olie, ½ tsk salt, ¼ tsk peber og evt. lidt vand til en passende cremet konsistens.
- 7 Fordel quinoa i midten af et stort fad med kant / bowl og læg de forskellige ting rundt om. Drys quinoaen med ½ tsk sumac.

Allergener

Gluten, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

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.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.397 kJ / 573 kcal
(2.708 kJ / 647 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 21,9 (22,7)* g
heraf mættede fedtsyrer 2,1 (2,3)* g

Kulhydrat 48,5 g
heraf sukkerarter 15,3 g

Protein 45,4 (62,2)* g

Salt 8,2 (8,3)* g

Kostfibre 10,2 g