



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Tandoorikylling med mangochutney

Det skal du bruge

200 g ris hvide
700 g kyllingeoverlår
2 tsk tandoori krydderi
½ spsk tomatpuré
1½ dl kokosmælk
½ stk agurk
½ stk lime
125 g cherrytomater
2 spsk mangochutney
1 drys mynte

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg, sluk og lad trække under låg i ca. 10 min.
- 2 Varm lidt olie op på en pande og brun kyllingelårene hele vejen rundt. Skru ned for varmen og tilsæt tandoorikrydderi og tomatpuré.
- 3 Tilsæt kokosmælk og ¾ dl vand og lad det småkoge i ca. 8 min. til kyllingen er helt færdig (kernetemp. 75°). Smag til med lidt salt.
- 4 Skær agurk i tern og lime i både. Kom agurk, cherrytomater, limebåde og mangochutney i skåle.
- 5 Drys mynte over tandoorikyllingen og servér med kogte ris, grøntsager, lime og mangochutney.

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: 4.682 kJ / 1.119 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	46,7 g
heraf mættede fedtsyrer	20,7 g
Kulhydrat	97,0 g
heraf sukkerarter	14,8 g
Protein	77,7 g
Salt	2,4 g
Kostfibre	4,2 g