



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 35 MIN. TILBEREDNING

Limekylling i kokosmælk med koriander og ris

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.*

200 g ris hvide
280 (420)* g kyllingebryst
½ stk broccoli
125 g cherrytomater
15 g ingefær
½ stk lime
½ tsk koriander stødt
2 dl kokosmælk
½ stk hvidløg solo
½ spsk tomatpuré
¼ tsk sambal oelek
½ terning bouillon høns
1 drys koriander

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

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 Del broccoli i små buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Skær tomater i halve. Skræl ingefær og riv det fint. Skyl lime og riv skallen fint.
- 3 Skær kyllingebryst i tern 3x3 cm. Varm en stegepande eller wok op med ½ spsk olie og steg kyllingen ved høj varme i ca. 3 min. Tilsæt presset hvidløg, ca. 1 spsk revet ingefær, tomatpuré, stødt koriander, sambal oelek, 1 tsk sukker, lidt salt og peber.
- 4 Tilføj kokosmælk, bouillon, limeskal og saft af ½ lime, broccoli og halvdelen af tomaterne. Lad det koge i ca. 5 min. til kyllingen er færdig.
- 5 Skær resten af limen i både. Hak koriander groft.
- 6 Strø korianderen over kyllingen og servér med ris, resten af tomaterne og limebåde.

Allergener

Selleri

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: 3.286 kJ / 785 kcal
(3.596 kJ / 859 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 24,5 (25,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 16,3 (16,5)* g

Kulhydrat 91,1 g
heraf sukkerarter 7,8 g

Protein 50,2 (67,0)* g

Salt 2,2 (2,3)* g

Kostfibre 7,2 g