



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Kyllingesatayspyd med peanutbuttersauce

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.*

300 (420)* g kyllingeinderfilet

1½ dl kokosmælk

3½ tsk karry

200 g ris hvide

½ (.5)* stk agurk

75 g sukkerærter

1 stk hjertesalat

4 stk træspyd

1 spsk peanutbutter

⅓ stk citron

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen (eller steg på pande). Vend kyllingen i ½ dl kokosmælk, 2 tsk karry og ½ tsk salt og lad den trække 10 min. i køleskabet.
- 2 Kom 200 g ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt. Når vandet koger lægges låg på og koges i 12 min. Sluk og lad risene trække til resten af retten er færdig.
- 3 Skyl agurk, flæk på langs og skær i skiver. Skyl sukkerærterne i kogende vand og derefter i iskoldt vand. Snit sukkerærter i mindre stykker, snit salat og bland med agurk.
- 4 Sæt kyllingen på træspyd som på billedet og grill/steg dem 4-5 min. på hver side ved direkte varme **TIP:** Hvis det kniber med tiden, kan man lade være med at sætte kyllingefileterne på spyd.
- 5 **Peanutbuttersauce:** Rist 1½ tsk karry i ½ min i en lille gryde. Tilsæt 1 dl kokosmælk, 1 spsk peanutbutter og bring sauceen i kog under omrøring. Smag til med 1 tsk citronsaft og lidt salt.
- 6 Servér sauceen til kyllingspyddene sammen med ris og salat.

Allergener

Jordnødder, Nødder

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: 3.208 kJ / 767 kcal
(3.471 kJ / 830 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 21,8 (22,4)* g
heraf mættede fedtsyrer 13,2 (13,4)* g

Kulhydrat 89,6 g
heraf sukkerarter 4,9 g

Protein 53,1 (67,5)* g

Salt 3,6 (3,7)* g

Kostfibre 5,1 g