



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING



# Kylling korma med sesamstegte gulerødder

## 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 dl yoghurt naturel  
1 stk løg  
1 dl kokosmælk  
½ stk hvidløg solo  
½ spsk tikka masala  
1 tsk garam masala  
50 g tomatpuré  
1½ spsk cashewnødder  
200 g gulerødder  
½ pose bouillon, grøntsag  
½ spsk sesamfrø  
1 drys koriander  
1 tsk gurkemeje

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Ovn: Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** Ris: Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 3** Cashewnødder: Kom nødderne i en skål og hæld kogene vand over, så det lige dækker.
- 4** Kylling: Pil hvidløg og pres det. Rør det sammen med yoghurt, tikka masala, garam masala og gurkemeje. Skær kyllingen i tern 2x2 cm. Bland det med yoghurten og lad marinere i 5 min. TIP: Har du tid kan det med fordel marinere 2-4 timer på køl.
- 5** Kormasauce: Pil løg og skær det i tern. Varm en gryde op med lidt olie og svits løgene i ca. 5 min. til det får lidt farve. Tilføj kokosmælk, tomatpuré, bouillon, ½ dl vand, salt og peber. Sigt vandet fra cashewnødderne og kom dem i. Kog det i 3 min. og blend det med en stavblender. Kom kyllingen i og lad det simre 10-12 min.
- 6** Gulerødder: Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie. Drys sesam over og krydr med salt og peber. Bag dem i 12-14 min.
- 7** Anret: Hak koriander. Servér korma med ris og de sesamstegte gulerødder. Drys det hele med koriander.

## Allergener

Mælk, Nødder, Selleri, Sesamfrø

## 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:	3.484 kj / 833 kcal (6.430 kj / 1.537 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	22,0 (42,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	10,3 (20,4)* g
Kulhydrat	107,6 (205,0)* g
heraf sukkerarter	22,2 (34,7)* g
Protein	51,0 (83,1)* g
Salt	3,0 (4,4)* g
Kostfibre	7,6 (11,5)* g