



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Kerala kylling med bananer og vildrisblanding

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.*

- 180 g vildrisblanding
- 1 stk løg
- 200 g gulerødder
- 1½ tsk karry
- ½ tsk chili flager/knust
- 1 tsk paprika
- 1 tsk spidskommen
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- 2 dl kokosmælk
- 2 tsk honning
- ½ terning bouillon høns
- 1 stk banan
- 1 drys mynte

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog 175 g ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt i 15 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Pil løg, halvér og skær i tynde både. Skræl gulerødderne og skær i skiver på ca ½ cm.
- 3 Bland karry, chili, paprika, spidskommen, salt og peber i en pose. Læg kyllingen i posen og fordel krydderierne godt.
- 4 Varm ½ spsk olie op i en gryde og steg kyllingen til den har fået farve.
- 5 Tilsæt løg, gulerod, kokosmælk, honning, bouillon og ¼ dl vand. Lad det simre under låg i 12 min.
- 6 Skær banan i skiver. Skyl mynte og hak groft.
- 7 Drys mynte og banan over kyllingen og servér med ris til.

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:	3.629 kj / 867 kcal (3.892 kj / 930 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	25,1 (25,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	16,1 (16,3)* g
Kulhydrat	111,7 g
heraf sukkerarter	32,1 g
Protein	48,8 (63,2)* g
Salt	3,3 (3,4)* g
Kostfibre	8,3 g