



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Karry-kokos kylling med blomkål og spinat

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 brune
- 2/3 stk løg
- 1/2 stk blomkål
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- 1 1/2 spsk karry
- 1 spsk tomatpuré
- 2 dl kokosmælk
- 40 g babyspinat
- 2 spsk kokoschips

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt 200 g ris over i 4 dl vand tilsat 1/2 tsk salt, bring i kog og kog 30 min. under låg. Sluk og lad stå på eftervarmen til resten af retten er klar.
- 2 Pil løg og skær i tynde både. Skyl blomkål, del i buketter og skær buketterne i ca. 1 cm tykke skiver.
- 3 Varm lidt olie op på en pande og brun kyllingen. Tilsæt løg og karry og steg endnu et par min. Tilsæt blomkål og steg 2 min.
- 4 Tilføj tomatpuré, kokosmælk og 1/4 dl vand og kog 5 min. Krydr med salt og peber. Tilsæt mere vand, hvis saucen er for tyk.
- 5 Skyl og tør spinat. Tilsæt den lige inden servering og vend rundt til spinaten falder sammen. Drys kokoschips over og servér med kogte ris.

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:	3.454 kj / 826 kcal (3.717 kj / 889 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	27,7 (28,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	19,8 (20,0)* g
Kulhydrat	88,8 g
heraf sukkerarter	11,8 g
Protein	55,4 (69,8)* g
Salt	2,3 (2,4)* g
Kostfibre	9,8 g