



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Grøn thai karry med kalkun 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.*

175 g vildrisblanding
½ stk chili grøn
4 stk forårsløg
½ stk broccoli
300 (450)* g kalkunstrimler
1½ tsk karrypasta, grøn
2 dl kokosmælk
1½ tsk fiskesauce

Du skal selv have:

Olie, 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 Flæk ½ chili på langs, fjern kernerne og skær i meget tynde strimler. Rens forårsløg og skær i tykke skiver på skrå.
- 3 Skyl broccoli og del den i mindre buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien.
- 4 Varm olie i en dyb pande og tilsæt 1-2 tsk karrypasta **TIP:** Reducér mængden af karry, hvis du ikke ønsker retten så stærk. Brun kalkunen ca. 2 min. Kom kokosmælk, chili og broccoli ved og lad det simre 3 min. Tilsæt forårsløg og kog endnu 1 min.
- 5 Smag til med 1-2 tsk fiskesauce og servér med ris.

Allergener

Fisk, Krebsdyr

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: 2.966 kJ / 709 kcal
(3.296 kJ / 788 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 22,9 (24,5)* g
heraf mættede fedtsyrer 16,0 (16,5)* g

Kulhydrat 78,3 g
heraf sukkerarter 3,9 g

Protein 47,5 (63,4)* g

Salt 3,6 (3,8)* g

Kostfibre 7,0 g