



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Tigerrejesuppe med ris

Det skal du bruge

200 g ris hvide
1 stk løg
400 g hakkede tomater
1 pose bouillon, grøntsag
100 g friskost
2 tsk paprika
0.5 tsk chili flager/knust
2 stk peberfrugt rød
250 g kæmperejer - har været frosset

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 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.
- 2 Pil løg og skær i helt tynde både. Svits dem i lidt olie i en stor gryde til de er gyldne.
- 3 Tilsæt hakkede tomater, bouillon, 5 dl vand, friskost, paprika og chili. Lad suppen simre i 8 min.
- 4 Skyl peberfrugter, fjern kerner og skær i tern. Tilsæt dem til suppen, rør rundt og lad suppen simre i yderligere 5 min.
- 5 Svits tigerrejerne i lidt olie på en pande til de har skiftet farve ca. 4 min. Krydr med salt og peber.
- 6 Smag suppen til med salt og peber og servér rygende varm med tigerrejer og ris til.

Tips:

Du kan selv justere hvor stærk du ønsker retten ved at tilpasse mængden chili. Rejerne har været frosset og må ikke genindfryses.



Allergener

Krebsdyr, Mælk, 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: 3.153 kj / 754 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 18,4 g
heraf mættede fedtsyrer 9,3 g

Kulhydrat 109,3 g
heraf sukkerarter 24,9 g

Protein 37,8 g

Salt 5,4 g

Kostfibre 10,2 g