



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Skinkespyd med farverig cremet risblanding

Det skal du bruge

1 spsk sojasauce
1 spsk ketchup
1/3 pose bouillon, grøntsag
2 dl vildrisblanding
250 g skinketern
75 g cocktailpølser
6 stk træspyd
150 g majserner
1 stk peberfrugt rød
1 drys kruspersille
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader.
- 2 Kom 3½ dl vand, bouillon og ris i en gryde og læg låg på. Skru ned til lav varme, når risene koger og kog 14 min under låg. Sluk for varmen og lad risene stå med låg på indtil resten af retten er færdig.
- 3 **Marinade:** Rør sojasauce, ketchup, salt og peber godt sammen i en skål.
- 4 Sæt skiftevis kød og pølser på spyd. Pensl med marinaden og læg spyddene i et ovnfast fad eller på en bageplade beklædt med bagepapir. Sæt dem i ovnen 10-12 min.
- 5 Hæld væden fra majsene. Skyl peberfrugt, fjern kerner og frøvægge og skær peberfrugten i tern. Skyl og hak persille.
- 6 Vend majs, peberfrugt og yoghurt i risene lige inden servering og drys med persille. Læg kødspydene på et fad og servér med den farverige risblanding.

Allergener

Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, Soja

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: 3.012 kj / 720 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 17,0 g
heraf mættede fedtsyrer 5,3 g

Kulhydrat 95,2 g
heraf sukkerarter 16,8 g

Protein 46,6 g

Salt 4,6 g

Kostfibre 3,6 g