



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

# Butter chicken "RetNemt"

## 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 hvide
- 1 stk løg
- ½ stk hvidløg solo
- 20 g ingefær
- 1 spsk karry
- ½ spsk garam masala
- 1 dl piskefløde
- 200 g hakkede tomater
- 1 spsk balsamico lys
- 300 (420)\* g kyllingeinderfilet
- 1 drys koriander

## Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg i ca. 10 min.
- 2 Skræl løg, hvidløg og ingefær og hak det hele fint. Varm en gryde op med 1 spsk smør og steg det hele ved middelvarme i 5 min.
- 3 Tilsæt karry og garam masala. Steg med 1 min. Tilsæt fløde, tomater og balsamico. Kog videre et par min. Smag til med salt og peber.
- 4 Skær kylling mindre stykker og sæt til side. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg stykkerne ved høj varme i 2-3 min. til de får lidt farve.
- 5 Bland saucen og kyllingen. Kog det sammen i ca. 5 min. mere.
- 6 Hak koriander groft og drys over retten. Servér med de kogte ris.

## Allergener

Mælk, Svovldioxid

## 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:     | 3.494 kj / 835 kcal<br>(3.757 kj / 898 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 28,8 (29,4)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 17,2 (17,4)* g                                |
| Kulhydrat               | 94,2 g                                        |
| heraf sukkerarter       | 9,6 g                                         |
| Protein                 | 49,7 (64,1)* g                                |
| Salt                    | 1,0 (1,1)* g                                  |
| Kostfibre               | 5,0 g                                         |