



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

Kang Kari Gai, Laos kylling i karry

Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel
350 g gulerødder
1 stk rødløg
550 g kyllingeinderfilet
300 g ris hvide
8 dl kokosmælk
1½ spsk karrypasta grøn
100 g babymajs
2 spsk fiskesauce
1 drys koriander

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartoffel og gulerødder og pil løg. Skær i små tern ca. 1 x 1 cm. Halvér kyllingefileterne på langs.
- 2 Sæt ris over i 6 dl vand og ½ tsk salt, bring i kog og kog 12 min. under låg **TIP:** Du kan også nøjes med at koge halvdelen i 3 dl vand og koge samme mængde dag 2. Sluk og lad dem trække under låg, indtil resten er færdig.
- 3 Bring kokosmælk i kog i en gryde ved medium varme. Tilsæt karrypasta **TIP:** Spar på karrypastaen, hvis du vil have retten mindre stærk. Lad det koge i 5 min. under omrøring.
- 4 Tilsæt kylling, kartofler, gulerødder, majs, løg, fiskesauce og 1½ dl vand. Lad det koge i 15 min. Smag til med salt og peber.
- 5 Servér med de kogte ris og et drys koriander (gem lidt til dag 2).
- 6 **DAG 2:** Hæld resten af kylling i karry og ris i en gryde og varm den godt igennem i ca. 12 min. **TIP:** Hvis du hellere vil have risen ved siden af kan du med fordel varme dem i en mikroovn i ca. 2 min tildækket eller koge vand og hælde over og lad dem stå til kyllingen er klar. Hæld vandet fra og servér.

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:	3.677 kj / 879 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	37,1 g
heraf mættede fedtsyrer	32,8 g
Kulhydrat	87,4 g
heraf sukkerarter	14,1 g
Protein	48,9 g
Salt	4,3 g
Kostfibre	6,7 g