



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 25 MIN. TILBEREDNING

Hurtig risret med svinekød

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.*

- 1/2 stk løg
- 1/2 stk hvidløg solo
- 2 stilke bladselleri
- 1/2 pose bouillon, grøntsag
- 200 g ris hvide
- 275 (415)* g strimler af skinkeinderlår
- 1 drys persille, bredbladet
- 50 g rucola salat
- 1/2 dl sød chilisauc

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg og hvidløg fint. Skyl bladselleri og skær i skiver.
- 2 Sæt en gryde over med 4 dl vand og opløs bouillon heri.
- 3 Kom ris, kød, løg, hvidløg og selleri i gryden sammen med lidt salt. Læg låg på og lad det simre i 12 min. og lad det trække i 10 min.
- 4 Skyl persille og rucola. Vend rucola og persille i gryden.
- 5 Servér med sød chilisauc ved siden af.

Allergener

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:	2.484 kj / 594 kcal (2.794 kj / 668 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	4,7 (6,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	1,5 (2,0)* g
Kulhydrat	96,6 g
heraf sukkerarter	14,4 g
Protein	41,4 (56,4)* g
Salt	2,7 (2,8)* g
Kostfibre	3,3 g