



👤 2 PORTIONER

📅 5 DAGES HOLDBARHED

🕒 25 MIN. TILBEREDNING

Tandoori-stegte rejer med naanbrød og raita

Det skal du bruge

½ stk agurk
½ stk peberfrugt rød
½ stk peberfrugt gul
1 stk rødløg
1½ dl yoghurt naturel
1 drys mynte
3+2 tsk tandoori krydderi
250 g kæmperejer - har været frosset
120 g kikærter
4 stk naanbrød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Skyl, tør og skær agurk i små tern, drys med salt og lad dem stå i en skål. Skyl peberfrugterne og skær i tynde strimler. Pil løg og skær i tynde skiver.
- 3 Dup agurketerne tørre og rør dem sammen med yoghurt og hakkede mynteblade. Lad det trække mens resten af retten laves færdig og smag til med peber.
- 4 Varm lidt olie op i en pande og tilsæt 3 tsk tandoori, rejer, peberfrugt og løg. Steg ved god varme under omrøring i 3 min. Tilsæt kikærter uden væde og steg endnu 2 min. Smag til med salt og peber.
- 5 Bland imens tandoori med 2 tsk olie og pensl et tyndt lag på den ene side af naanbrødene. Varm dem i ovnen på en bageplade med bagepapir 3-4 min.
- 6 Anret de stegte rejer og grøntsager på brødene eller servér brødene til sammen med raita.

Tips:

Rejerne har været frosset og må ikke genindfryses.

Allergener

Hvede, Krebssdyr, Mælk

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:	2.602 kj / 622 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	9,2 g
heraf mættede fedtsyrer	2,0 g
Kulhydrat	93,3 g
heraf sukkerarter	20,2 g
Protein	41,3 g
Salt	5,6 g
Kostfibre	14,3 g