



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllingedeller med rustik karrysauce, blomkål og gulerødder

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.*

½ stk hvidløg solo
½+½ stk løg
300 (400)* g hakket kylling
½ bæger æg pasteuriseret
200 g ris, hvide
2 stk gulerødder
1 stk porre
¼ stk blomkål
½ stk æble
½ tsk karry
½ pose bouillon, høns
½ dl letmælk
1 drys dild

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Pil og pres hvidløg. Pil løg, riv den ene portion og gem resten. Rør hvidløg, løg, kylling, æg, salt og peber til en sammenhængende og fast fars. Sæt farsen i køleskabet til den skal bruges.
- 2 Kog ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt i 12 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 3 Skræl gulerødder og rens porre. Skær i grove stykker på ca. 2x2 cm. Del blomkål i små buketter. Damp grøntsagerne i lidt letsaltet vand i 5-7 min.
- 4 Form 10 (15)* frikadeller. Varm olie på en pande ved høj varme. Brun frikadellerne ca. 2 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg dem ca. 7 min. til de er gennemstegte. Vend jævnligt.
- 5 Skyl æble og fjern kernehuset. Skær æble og resten af løget i tern.
- 6 Smelt 1 tsk smør i en gryde til saucen og svits karry ½ min. Tilsæt løg og æble og svits med i ca. 1 min. under omrøring. Drys 1 spsk mel i og rør rundt. Tilsæt bouillon, mælk og 1½ dl vand og lad saucen koge ca. 4 min. Smag til med salt og peber.
- 7 Pluk dild og brug det som pynt. Servér med grønt og ris.

Allergener

Æg, Hvede, Laktose, Mælk, 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:	3.272 kj / 782 kcal (3.524 kj / 842 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	13,8 (16,1)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,4 (5,0)* g
Kulhydrat	112,9 g
heraf sukkerarter	24,8 g
Protein	51,5 (61,5)* g
Salt	4,7 (4,8)* g
Kostfibre	15,2 g