



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Panang karry med okse

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
300 (450)* g oksesteg af tykkam
2 stk skalotteløg
1 stk peberfrugt rød
1 spsk karrypasta, rød
2 dl kokosmælk
1 tsk fiskesauce
½ spsk sojasauce
1 drys koriander
1 stk lime

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2 Skær kødet i 2x2 cm tern.
- 3 **Panang:** Pil skalotteløg og skær i skiver. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i tern. Varm en gryde op med lidt olie og steg den røde karry 1-2 min. Tilsæt skalotteløg og peberfrugt og steg videre et par min. Tilsæt ¼ spsk mel og rør det sammen. Hæld kokosmælk og ½ dl vand i og tilføj fiskesauce, 1 spsk sukker, soja og kødet. Lad det småkoge i ca. 10 min. Smag til med salt og peber.
- 4 Hak koriander groft og skær lime i både. Servér karryen med ris og limebåde og drys koriander over til sidst.

Tips:

Retten er stærk, hvis man ønsker den mildere, skal der halveres på mængden af karry pasta.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Krebssdyr, Soja

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:	3.916 kJ / 936 kcal (4.545 kJ / 1.086 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	39,4 (49,8)* g 23,8 (27,9)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	102,9 g 17,2 g
Protein	42,5 (56,8)* g
Salt	3,8 (3,9)* g
Kostfibre	5,4 g