



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kylling i karry med mango og brune ris

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, brune
- 1/2 stk løg
- 1/3 stk hvidløg solo
- 1 stk peberfrugt rød
- 75 g babyspinat
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- 2 tsk karry
- 1/2 pose bouillon, høns
- 30 g mango, tørret, i tern
- 1 1/2 dl madlavningsfløde

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt ris over i 4 dl vand tilsat 1/2 tsk salt. Læg låg på, når det koger og kog i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Hak løg og hvidløg. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i tern. Skyl spinat. Skær kyllingen i mindre stykker.
- 3 Varm lidt olie op i en gryde og tilsæt karry. Steg løg, hvidløg og peberfrugt i ca. 3 min. Kom kyllingen i og steg endnu 2-3 min. til det er gyldent.
- 4 Opløs bouillon i 1 dl kogende vand. Kom bouillon og mango i retten og kog yderligere 3 min. Tilsæt fløde og spinat og kog kraftigt 1 min.
- 5 Smag til med salt og peber og servér med kogte ris.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Selleri, Svovldioxid

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:	2.890 kj / 691 kcal (3.154 kj / 754 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	9,5 (10,1)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,6 (2,8)* g
Kulhydrat	100,9 g
heraf sukkerarter	23,5 g
Protein	50,4 (64,8)* g
Salt	3,3 (3,4)* g
Kostfibre	6,0 g