



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kylling i karry med kokos og koriander

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 stk peberfrugt gul
1 stk løg
2 tsk karry
½ pose bouillon, grøntsag
½ stk chili grøn
280 (420)* g kyllingebryst
2 dl kokosmælk
1 drys koriander

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Rens peberfrugt og skær i tynde strimler. Pil løg og skær i tynde både. Vend peberfrugt og løg med 2 tsk olie, karry og en lille smule salt.
- 3 Opløs bouillon i 2 dl kogende vand. Skyl chili og skær i ringe **TIP:** Fjern frø og frøvægge for en mildere chilismag.
- 4 Skær kylling i tern og brun på alle sider i lidt olie. Tilsæt peberfrugt og løg. Spæd op med bouillon og lad det simre i 10 min.
- 5 Kom kokosmælk og chili i (gem lidt chiliringe til pynt). Lad retten simre 5 min. Smag til med salt og peber.
- 6 Skyl og hak koriander groft. Hæld evt. overskydende vand fra risene. Anret med drys af koriander og chili.

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:	3.125 kJ / 747 kcal (3.439 kJ / 822 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	22,3 (23,1)* g
heraf mættede fedtsyrer	16,5 (16,7)* g
Kulhydrat	88,8 (89,0)* g
heraf sukkerarter	11,2 g
Protein	47,8 (64,6)* g
Salt	3,2 g
Kostfibre	6,2 g