



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kylling biriyani med kål og gulerødder

Det skal du bruge

- 1 stk løg
- ½ stk hvidløg solo
- 200 g coleslaw-blanding
- 300 g kyllingeinderfilet
- 1 spsk tikka masala krydderi
- 2 tsk ras el hanout
- 200 g ris, hvide
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 pose bouillon, grøntsag
- 1 dl yoghurt naturel
- 1 drys koriander

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg. Hak løget groft og pres hvidløg.
- 2 Start med bygge biriyani op i en gryde: Kom coleslaw i bunden, derefter løg, hvidløg, hakket tomat, bouillon, ris, tikka masala, ras el hanout, kylling, 7 dl vand og lidt salt.
- 3 Bring gryden i kog og kog i ca. 20-25 min. med låg ved medium varme. Rør i den halvejs.
- 4 Hak koriander. Servér biriyani'en med yoghurt og drys med koriander.

Allergener

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:	3.207 kj / 767 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	13,2 g
heraf mættede fedtsyrer	2,8 g
Kulhydrat	108,5 g
heraf sukkerarter	23,3 g
Protein	53,3 g
Salt	4,2 g
Kostfibre	7,5 g