



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Thai karry med søde kartofler og kylling

## 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
- 250 g søde kartofler
- 1 stk peberfrugt rød
- 2 stk forårsløg
- 250 g champignoner
- 300 (420)\* g kyllingeinderfilet
- 2 dl kokosmælk
- 1 tsk saucejævner
- 2 tsk karrypasta rød

## Du skal selv have:

Olie, 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 Skræl de søde kartofler og skær i tern på ca. 1 cm. Rens peberfrugt, fjern frøene og skær i små tern. Rens forårsløg og skær i stykker på ca. 4 cm. Rens champignoner og skær i skiver.
- 3 Skær kødet i tern på 2 cm. Varm 2 spsk olie i en wok eller en dyb pande ved stærk varme. Lynsteg kødet i ca. 2 min.
- 4 Tilsæt kartoffel, peberfrugt, forårsløg og champignon og lynsteg i yderligere 2 min.
- 5 **Karrysauce:** Rør kokosmælk, saucejævner og karrypasta sammen **TIP:** Brug mindre, hvis du ikke ønsker retten så stærk, og smag til med salt. Hæld i wokken, bring sauce i kog og lad retten simre til kartoflerne er møre ca. 7 min.
- 6 Servér med de kogte ris.

## Allergener

Fisk, Krebsdyr, Laktose, Mælk

## 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:     | 4.098 kj / 979 kcal<br>(4.362 kj / 1.042 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                               |
| Fedt                    | 37,6 (38,2)* g                                  |
| heraf mættede fedtsyrer | 17,6 (17,8)* g                                  |
| Kulhydrat               | 106,0 g                                         |
| heraf sukkerarter       | 13,7 g                                          |
| Protein                 | 54,3 (68,7)* g                                  |
| Salt                    | 3,1 (3,2)* g                                    |
| Kostfibre               | 9,4 g                                           |