



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Quick kylling i kokos og karry

Det skal du bruge

200 g ris, hvide
2 stk forårsløg
500 g kylling i kokos og karry
25 g peanuts

Du skal selv have:

Salt

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 Skyl og snit forårsløgene og bland dem i risene. TIP: Hvis du ønsker mildere løgsmag kan du lade dem koge med i de sidste 2 min. af risenes kogetid.
- 3 Varm kylling i kokos og karry op i en gryde under omrøring og lad det simre 10 min. Drys med peanuts og servér med ris.

Allergener

Jordnødder, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep

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:	3.345 kj / 799 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	29,8 g
heraf mættede fedtsyrer	13,5 g
Kulhydrat	89,5 g
heraf sukkerarter	6,0 g
Protein	43,3 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	4,5 g