



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Bowl med kylling, quinoa og auberginepuré

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.*

1¼ dl quinoa mix
½ stk aubergine
½ stk solo hvidløg
3 stk gulerødder
½ stk agurk
1 spsk æbleeddike
280 (420)* g kyllingebryst
2 spsk sojasauce
1 tsk tahin
½ tsk sumak

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog quinoa i 2½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg ca. 3 min.
- 2 Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft). Skær aubergine i tern og læg dem på en bageplade med bagepapir sammen med hvidløg i skal. Bag det i ovnen ca. 18 min.
- 3 Skræl og skær gulerødderne i stave ca. 1x5 cm. Kom 1 spsk olie eller 10 g smør på panden og steg gulerødsstavene til de får lidt farve. Kom 2 spsk vand ved og damp dem i ca. 2 min, de skal kun akkurat være møre. Smag til med salt og peber og sæt til side.
- 4 Skyl agurk og skær den i tern og kom dem i en skål. Tilsæt æbleeddike og lidt salt og lad det trække indtil servering.
- 5 Skær kyllingen i strimler og brun dem af i lidt olie på en pande ved høj varme i ca. 2 min. Når de har fået stegeskorpe tilsættes soja og lige så meget vand. Skru ned og lad sojaen glasere strimlerne i yderligere 2-3 min. Hold det lunt til servering.
- 6 Blend aubergine og bagt hvidløg (uden skal) med tahin, ½ spsk olie og evt. lidt vand til en passende cremet konsistens. Smag til med salt og peber.
- 7 Fordel quinoa i midten af et stort fad med kant/bowl og læg de forskellige ting rundt om. Drys med sumac til sidst.

Allergener

Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja, 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:	2.442 kJ / 584 kcal (2.753 kJ / 658 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	21,9 (22,7)* g 2,1 (2,3)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	50,8 g 17,8 g
Protein	45,8 (62,6)* g
Salt	6,2 (6,3)* g
Kostfibre	11,4 g