



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Rice bowl med teriyaki kylling og peanuts

Det skal du bruge

200 g ris
2 spsk æbleeddike
½ stk agurk
20 g ingefær
1 stk forårsløg
2 stk gulerødder
300 g hakket kylling
¾ dl teriyaki-sauce
½ dl yoghurt naturel
1 spsk chipotle-sauce
½ stk lime
1 pose peanuts

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

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** **Let syltet agurk:** Kom æbleeddike, 2 spsk sukker og 2 spsk vand i gryde. Kog det op og sluk. Skyl agurk, del på langs og skær i tynde skiver. Skræl ingefær, riv det fint og tilføj halvdelen til lagen. Kom agurkerne op i lagen og lad dem trække.
- 3** **Grønt:** Skyl forårsløg og skær i tynde skiver. Skræl gulerødder og riv dem på den grove side af rivejernet.
- 4** **Teriyakikylling:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen uden at skille det fra hianden ca. 1 min. på hver side ved høj varme, så det får lidt farve og stegeskorpe. Del kødet i mindre stykker og steg videre 2-4 min. Kom teriyaki-sauce og resten af ingefæren i og kog det 2 min. mere. Vend halvdelen af forårsløget i og smag til med salt og peber.
- 5** **Chilidressing:** Rør yoghurt og chipotle-sauce sammen.
- 6** **Servering:** Skyl lime og skær i både. Anret risene i portionsskåle og kom teriyakikylling ovenpå. Top med gulerod, resten af forårsløget, syltet agurk og peanuts. Servér med chilidressing og limebåde.

Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, Laktose, Mælk, 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: 3.497 kj / 836 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 17,2 g
heraf mættede fedtsyrer 4,2 g

Kulhydrat 123,2 g
heraf sukkerarter 27,2 g

Protein 46,9 g

Salt 4,6 g

Kostfibre 5,7 g