



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kylling korma med sesam stegte gulerødder

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
1½ spsk saltede cashewnødder
½ stk solo hvidløg
½ dl yoghurt naturel
½ spsk tikka masala krydderi
1 tsk garam masala
1 tsk gurkemeje
280 (420)* g kyllingebryst
2 stk gulerødder
1½ spsk sesamfrø
1 stk løg
1 dl kokosmælk
2½ spsk tomatpuré
½ pose grøntsagsbouillon
1 drys koriander

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ovn: Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** Ris: 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.
- 3** Cashewnødder: Kom nødderne i en skål og hæld kogene vand over, så det lige dækker.
- 4** Kylling: Pil hvidløg og pres det. Rør det sammen med yoghurt, tikka masala, garam masala og gurkemeje. Skær kyllingen i tern 2x2 cm. Bland det med yoghurten og lad marinere i 5 min.
- 5** Gulerødder: Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie. Drys sesam over og krydr med salt og peber. Bag dem i 12-14 min.
- 6** Kormasauce: Pil løg og skær det i tern. Varm en gryde op med lidt olie og svits løgene i ca. 5 min. til det får lidt farve. Tilføj kokosmælk, tomatpuré, bouillon, ½ dl vand, salt og peber. Sigt vandet fra cashewnødderne og kom dem i. Kog det i 3 min. og blend det med en stavblender. Kom kyllingen i og lad det simre 10-12 min.
- 7** Anret: Hak koriander. Servér korma med ris og de sesamstegte gulerødder. Drys det hele med koriander.

Tips:

Du kan med fordel marinere kødet 2-4 timer på køl, hvis du har tid.

Allergener

Laktose, Mælk, Nødder, Selleri, Sesamfrø

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:	3.397 kJ / 812 kcal (3.805 kJ / 909 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	19,8 (23,1)* g 9,9 (10,3)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	107,5 (107,6)* g 22,1 g
Protein	50,8 (67,7)* g
Salt	3,4 (4,4)* g
Kostfibre	7,4 (7,5)* g