



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Cashew kylling med ris og broccoli

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
5 g ingefær
2 spsk sojasauce
1 tsk saucejævnner
1½ spsk rød balsamico
½ stk solo hvidløg
¼ tsk chiliflager
½ stk broccoli
½ stk gul peber
1 stk forårsløg
2 spsk saltede cashewnødder
300 (420)* g kyllingeinderfilet

Du skal selv have:

Olie, 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 Skræl og riv ingefær fint til ca. ½ spsk. Bland med soja i en skål og tilsæt saucejævnner, balsamico, 1 spsk sukker, 1 dl vand, presset hvidløg, chiliflager (mindre eller undlad, hvis du ikke vil have det for stærkt). Rør det godt sammen.
- 3 Skær broccoli i buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien og skær den i tynde skiver. Rens peberfrugt og skær i tern. Skær forårsløg i tynde skiver og skyl i vand. Hak cashewnødder groft. Del inderfileterne på midten.
- 4 Varm en stegepande eller wok op med lidt olie. Steg kyllingen ved høj varme 4-5 min. Læg dem på en tallerken og stil panden tilbage på varmen med lidt mere olie. Steg grøntsagerne i 1-2 min. Kom kyllingen tilbage på panden sammen med saucen og kog i 2-3 min. til kyllingen er færdig. Smag til med salt.
- 5 Servér wokretten med ris. Strø cashewnødder og chiliflager over efter smag.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, 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: 3.070 kJ / 734 kcal
(3.334 kJ / 797 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 11,4 (12,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 2,2 (2,4)* g

Kulhydrat 102,8 g
heraf sukkerarter 17,2 g

Protein 55,0 (69,4)* g

Salt 4,3 (4,4)* g

Kostfibre 6,5 g