



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Nem Thai wok med kylling, grøntsager og ris

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
½ stk rød peber
2 stk forårsløg
½ stk broccoli
1 drys koriander
280 (420)* g kyllingebryst
100 g revet gulerod
2 dl karrysauce med grøntsager
100 g vandkastanjer

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 peberfrugt, forårsløg og broccoli. Fjern kerner fra peberfrugten og snit ½ stk i tynde strimler. Snit forårsløg i tynde skiver på skrå. Del broccoli i små buketter. **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Skyl, tør og hak koriander groft.
- 3 Skær kyllingebrystet i tynde strimler.
- 4 Varm karrysauce i en wok eller sautérpande og tilsæt grøntsagerne, vandkastanjer og kyllingestrimlerne. Lad det koge ca. 8 min. og smag til med lidt salt. **TIP:** Tilsæt lidt vand, hvis du synes sauce er for tyk.
- 5 Servér wokretten med kogte ris og et drys koriander.

Allergener

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:	3.151 kj / 753 kcal (3.463 kj / 828 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	15,2 (16,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,5 (7,7)* g
Kulhydrat	101,8 g
heraf sukkerarter	13,9 g
Protein	52,2 (69,0)* g
Salt	3,0 (3,1)* g
Kostfibre	12,0 g