



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllingespyd med tandoori og ris pilaf

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.*

- ¾ stk løg
- 200 g ris
- 1 pose rosiner
- 1 spsk tandoori krydderi
- 280 (420)* g kyllingebryst
- ½ stk hjertesalat
- ¾ dl yoghurt naturel
- 1 spsk sød chilisauc
- 4 stk træspyd

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. TIP: Du kan også tilberede på en pande.
- 2 Hak løg fint og steg i olie i en gryde ca. 3 min. ved middelhøj varme. Kom ris i og steg med 1 min. Tilsæt 3½ dl vand, ½ tsk salt og rosiner, bring i kog, rør rundt og lad det koge ca. 12 min. under låg. Sluk og lad det stå under låg til resten af retten er klar.
- 3 **Marinade:** Pisk tandoori krydderi, 1 spsk olie, 1 tsk sukker og ½ tsk salt sammen.
- 4 Skær kyllingen i tern 3x3 cm. Sæt kødet på spyd. Grill dem på direkte varme 1 min. på begge sider eller steg på pande med lidt olie. Pensl med marinaden på alle sider og steg videre ca. 2 min. på hver side.
- 5 Bland yoghurt med sød chilisauc og smag til med lidt salt og peber. Skær salat i tynde strimler. Vend risene i lige inden servering og servér med tandoorispyd og yoghurt dip.

Allergener

Laktose, Mælk

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:	3.027 kJ / 723 kcal (3.336 kJ / 797 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	14,2 (15,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,0 (2,3)* g
Kulhydrat	101,7 g
heraf sukkerarter	18,8 g
Protein	47,2 (64,0)* g
Salt	4,4 (4,5)* g
Kostfibre	3,7 g