



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kylling tikka masala med æbler og naanbrød

Det skal du bruge

300 g ris
1 stk rødløg
1 stk rød chili
2 stk æbler
550 g kyllingeinderfilet
1 stk rød peber
1 dåse hakkede tomater
2 spsk tikka masala krydderi
1 stk solo hvidløg
4 stk naanbrød
1 drys mynte
1½ dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 5½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2 Pil og hak løg. Flæk chili på langs, fjern kerner og frøvægge og hak fint (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Skyl æblerne, halvér, fjern kærnehus og del i både. Læg æblerne i koldt vand.
- 3 Svits kyllingestykkerne i olie i en stor gryde ca. 2 min. til de får farve. Tilsæt løg og chili. Rens peberfrugt og skær i strimler.
- 4 Tilsæt peberfrugt, hakkede tomater, tikka masala og pres hvidløg i. Lad retten simre under låg i ca. 5 min.
- 5 Tag æblerne op af vandet, kom dem i retten og lad det simre yderligere 5 min. under låg. Smag til med salt og peber.
- 6 Lun halvdelen af naanbrødene på begge sider på en brødrister. Skyl mynte, hak halvdelen og drys over retten. Servér med ris, naanbrød og yoghurt.
- 7 **DAG 2:** Hæld kylling tikka masala i en gryde, tilsæt ½ dl vand og varm op ved medium varme. Skru ned, når det begynder at koge og varm ca. 12 min. Kom risene i saucen eller overhæld dem med kogende vand og hæld vandet fra lige inden servering. Udfør punkt 6 igen.

Allergener

Gluten, Hvede, 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: 2.966 kj / 709 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 6,1 g
heraf mættede fedtsyrer 1,8 g

Kulhydrat 113,2 g
heraf sukkerarter 21,4 g

Protein 50,3 g

Salt 3,1 g

Kostfibre 7,8 g