



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Karry-kokos kylling med blomkål og spinat

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 brune ris
2/3 stk løg
1 stk blomkål
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1 spsk karry
1 spsk tomatpuré
2 dl kokosmælk
50 g babyspinat
2 spsk kokoschips

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Pil løg og skær i tynde både. Skyl blomkål, del i buketter og skær buketterne i ca. 1 cm tykke skiver.
- 3 Varm lidt olie op på en pande og brun kyllingen. Tilsæt løg og karry og steg endnu et par min. Tilsæt blomkål og steg 2 min.
- 4 Tilføj tomatpuré, kokosmælk og 1/4 dl vand og kog 5 min. Krydr med salt og peber. Tilsæt mere vand, hvis saucen er for tyk.
- 5 Skyl og tør spinat. Tilsæt den lige inden servering og vend rundt til spinaten falder sammen. Drys kokoschips over og servér med kogte ris.

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:	3.383 kJ / 809 kcal (3.669 kJ / 877 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	27,6 (28,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	19,7 (19,9)* g
Kulhydrat	85,1 (86,2)* g
heraf sukkerarter	9,9 (10,6)* g
Protein	55,0 (69,5)* g
Salt	2,3 (2,4)* g
Kostfibre	8,4 (8,6)* g