



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Lun salat med kylling, ris, spinat og goma-dressing

## Det skal du bruge

300 g hakket kylling  
150 g coleslaw-blanding  
1 pose kogte ris  
½ stk lime  
½ fed hvidløg  
2 spsk tahin  
2 spsk sojasauce  
75 g babyspinat  
2 stk tomater  
½ stk rødløg  
1 pose peanuts

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Varm en gryde op med lidt olie. Steg kylling og coleslaw-blanding i et par min. til kødet skifter farve. Kom ris og ½ dl vand i, læg låg på og kog i 2-3 min. Tag låget af, rør godt rundt og sluk for varmen. Krydr med lidt salt og peber.
- 2** **Goma-dressing:** Riv limeskal fint i en skål og pres saften over. Pil hvidløg og pres det ned i skålen. Tilsæt tahin, soja, ½ spsk sukker og 1 spsk vand. Rør det godt sammen med et lille piskeris.
- 3** **Grønt:** Skyl babyspinaten. Pil rødløg, halver og skær i skiver. Skær tomat i tern.
- 4** Vend grøntsagerne i risene/kødet. Kom det i skåle og top med goma-dressing. Drys nødderne over og servér.

## Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, Sesamfrø, Soja

## 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: 3.267 kJ / 781 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 33,3 g  
heraf mættede fedtsyrer 4,1 g

Kulhydrat 74,8 g  
heraf sukkerarter 14,1 g

Protein 45,5 g

Salt 4,4 g

Kostfibre 4,6 g