



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kylling i karry med mango og vildris

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.

180 g vildrisblanding
½ stk løg
1 fed hvidløg
1 stk rød peber
75 g babyspinat
300 (420)* g kyllingeinderfilet
2 tsk karry
½ pose hønsbouillon
30 g mango i tern
1½ dl madlavningsfløde

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt vildrisblandingen over i 3½ dl vand med lidt salt og kog i 15 min. Sluk for varmen og lad trække til resten er færdig.
- 2 Hak løg og hvidløg. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i tern. Skyl spinat. Skær kyllingen i mindre stykker.
- 3 Varm lidt olie op i en gryde og tilsæt karry. Steg løg, hvidløg og peberfrugt i ca. 3 min. Kom kyllingen i og steg endnu 2-3 min. til det er gyldent.
- 4 Opløs bouillon i 1 dl kogende vand. Kom bouillon og mango i retten og kog yderligere 3 min. Tilsæt fløde og spinat og kog kraftigt 1 min.
- 5 Smag til med salt og peber og server med kogte ris.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Selleri, Svovldioxid

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:	2.686 kJ / 642 kcal (2.950 kJ / 705 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	7,4 (8,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	1,6 (1,8)* g
Kulhydrat	95,8 g
heraf sukkerarter	21,5 g
Protein	48,1 (62,5)* g
Salt	3,3 (3,4)* g
Kostfibre	5,3 g