



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kyllingeinderfilet i peanutsauce med ris

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 ris
1 fed hvidløg
25 g peanuts
½ stk rød chili
½ stk lime
1 stk forårsløg
1 stk rød peber
½ stk æble
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1½ dl madlavningsfløde
½ pose hønsebouillon

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2 Hak imens hvidløg og peanuts groft. Skyl chili, fjern kerner og frøvægge og skær i små tern. Skyl lime, riv skallen og pres saften.
- 3 Skyl forårsløg og skær i skiver. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i strimler. Fjern kernehuset fra æblet og skær i tern.
- 4 Varm en wok eller dyb pande med olie op til høj varme og steg kyllingen et par min. Kom hvidløg, peanuts, limeskal og saft, 1½ tsk sukker, fløde, chili, bouillon og ½ dl vand ved. Lad det koge godt sammen i et par min. til en ensartet konsistens.
- 5 Kom forårsløg, peberfrugt og æbletern i. Lad det koge ca. 3 min. Krydr med salt og peber og servér med ris til.

Allergener

Æg, Jordnødder, Laktose, Mælk, Selleri

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:	3.028 kj / 724 kcal (3.291 kj / 787 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	14,1 (14,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	3,3 (3,5)* g
Kulhydrat	97,6 g
heraf sukkerarter	13,9 g
Protein	51,6 (66,0)* g
Salt	2,7 (2,8)* g
Kostfibre	4,7 g