



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Paella med tigerrejer og chorizo

Det skal du bruge

40 g chorizo-pølse
1 stk gul peber
1 stk rød peber
1 tsk røget paprika
200 g ris
½ pose grøntsagsbouillon
100 g grønne bønner
175 g kæmperejer - har været frosset
½ dåse kikærter
1 fed hvidløg
1 tsk paprika

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skær chorizo og peberfrugter i mindre tern og steg dem i olie i en gryde eller wok ved middel varme sammen med røget paprika 2-3 min.
- 2 Kom risene ved, steg et kort øjeblik, tilsæt bouillon og 3½ dl vand.
- 3 Kog op og lad det simre under låg i 10 min. Skyl og nip bønnerne og skær dem midt over. Kom bønnerne i gryden og kog videre 5 min. ved svag varme. TIP: Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis det er ved at koge tørt.
- 4 Dup imens rejerne tørre med køkkenrulle. Hæld væden fra kikærterne og skyl dem i koldt vand. Svits rejer og kikærter i olie ca. 3 min. ved høj varme. Pil og pres hvidløg og tilsæt sammen med alm. paprika, salt og peber.
- 5 Bland rejer og kikærter i risene, smag til og servér.

Tips:

Rejerne har været frosset og må ikke genindfryses.

Allergener

Krebsdyr, Laktose, Mælk, Selleri, 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: 3.172 kJ / 758 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 17,8 g
heraf mættede fedtsyrer 5,7 g

Kulhydrat 108,1 g
heraf sukkerarter 11,6 g

Protein 41,4 g

Salt 4,5 g

Kostfibre 14,0 g