



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllingespyd med tandoori og ris pilaf

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

- ¾ stk løg
- 200 g ris
- 1 pose rosiner
- 1 spsk tandoori krydderi
- 280 (420)* g kyllingebryst
- 4 stk træspyd
- ½ stk hjertesalat
- ¾ dl yoghurt naturel
- 1 spsk sød chilisaUCE

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Hak løg fint og steg i olie i en gryde ca. 3 min. ved middelhøj varme. Kom ris i og steg med 1 min. Tilsæt 3½ dl vand, ½ tsk salt og rosiner, bring i kog, rør rundt og lad det koge ca. 12 min. under låg. Sluk og lad det stå under låg til resten af retten er klar.
- 2 **Marinade:** Pisk tandoori krydderi, 1 spsk olie, 1 tsk sukker og ½ tsk salt sammen.
- 3 Skær kyllingen i tern 3x3 cm. Sæt kødet på spyd. Varm en (grill)pande op med lidt olie og steg 1 min. på hver sider Pensl med marinaden på alle sider og steg videre ca. 2 min. på hver side.
- 4 Bland yoghurt med sød chilisaUCE og smag til med lidt salt og peber. Skær salat i tynde strimler og vend sammen med risene lige inden servering eller servér hver for sig med tandoorispud og yoghurtdip.

Allergener

Laktose, Mælk

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:	2.974 kj / 711 kcal (3.283 kj / 785 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	14,2 (14,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,0 (2,2)* g
Kulhydrat	99,0 g
heraf sukkerarter	17,0 g
Protein	46,8 (63,6)* g
Salt	4,4 (4,5)* g
Kostfibre	3,1 g