



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING



# Kerala kylling med bananer og vildrisblanding

## Det skal du bruge

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

180 g vildrisblanding  
1 stk løg  
2 stk gulerødder  
1½ tsk karry  
½ tsk chiliflager  
1 tsk paprika  
1 tsk spidskommen  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
2 dl kokosmælk  
2 tsk honning  
½ pose hønsebouillon  
1 stk banan  
1 drys mynte

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt i 15 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Pil løg, halvér og skær i tynde både. Skræl gulerødderne og skær i skiver på ca ½ cm.
- 3 Bland karry, chili, paprika, spidskommen, salt og peber i en pose. Læg kyllingen i posen og fordel krydderierne godt.
- 4 Varm ½ spsk olie op i en gryde og steg kyllingen til den har fået farve.
- 5 Tilsæt løg, gulerod, kokosmælk, honning, bouillon og ¼ dl vand. Lad det simre under låg i 12 min.
- 6 Skær banan i skiver. Skyl mynte og hak groft.
- 7 Drys mynte og banan over kyllingen og servér med ris til.

## Allergener

Æg, 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:	3.566 kJ / 852 kcal (3.830 kJ / 915 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	24,7 (25,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	15,9 (16,1)* g
Kulhydrat	108,8 g
heraf sukkerarter	30,1 g
Protein	48,8 (63,2)* g
Salt	3,4 (3,5)* g
Kostfibre	7,9 g