



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

# Karry-kokos kylling med blomkål og spinat

## Det skal du bruge

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

200 g fuldkornsris  
2/3 stk løg  
1 stk blomkål  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
1 spsk karry  
1 spsk tomatpuré  
2 dl kokosmælk  
50 g babyspinat  
2 spsk kokoschips

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Sæt ris over i 4 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Pil løg og skær i tynde både. Skyl blomkål, del i buketter og skær buketterne i ca. 1 cm tykke skiver.
- 3 Varm lidt olie op på en pande og brun kyllingen. Tilsæt løg og karry og steg endnu et par min. Tilsæt blomkål og steg 2 min.
- 4 Tilføj tomatpuré, kokosmælk og 1/4 dl vand og kog 5 min. Krydr med salt og peber. Tilsæt mere vand, hvis saucen er for tyk.
- 5 Skyl og tør spinat. Tilsæt den lige inden servering og vend rundt til spinaten falder sammen. Drys kokoschips over og servér med kogte ris.

## 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:	3.383 kj / 809 kcal (3.669 kj / 877 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	27,6 (28,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	19,7 (19,9)* g
Kulhydrat	85,1 (86,2)* g
heraf sukkerarter	9,9 (10,6)* g
Protein	55,0 (69,5)* g
Salt	2,3 (2,4)* g
Kostfibre	8,4 (8,6)* g