



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Tandoori-stegte rejer med sammounbrød og raita

## Det skal du bruge

½ stk agurk  
1 stk rød peber  
1 stk rødløg  
1½ dl yoghurt naturel  
1 drys mynte  
3+2 tsk tandoori krydderi  
250 g kæmperejer - har været frosset  
½ dåse kikærter  
2 stk pitabrød

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Skyl, tør og skær agurk i små tern, drys med salt og lad dem stå i en skål. Skyl peberfrugt og skær i tynde strimler. Pil løg og skær i tynde skiver.
- 3 **Raita:** Dup agurketernene tørre og rør dem sammen med yoghurt og hakkede mynteblade. Lad det trække mens resten af retten laves færdig og smag til med peber.
- 4 **Tandoori rejer:** Varm lidt olie op i en pande og tilsæt 3 tsk tandoori, rejer, peberfrugt og løg. Steg ved god varme under omrøring i 3 min. Tilsæt kikærter uden væde og steg endnu 2 min. Smag til med salt og peber.
- 5 **Sammounbrød:** Bland imens tandoori med 2 tsk olie og pensl et tyndt lag på den ene side af brødene. Varm dem i ovnen på en bageplade med bagepapir 3-4 min.
- 6 Anret de stegte rejer og grøntsager på brødene eller servér brødene til sammen med raita.

## Tips:

Rejerne har været frosset og må ikke genindfryses.

## Allergener

Gluten, Hvede, Krebsdyr, 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:	2.240 kj / 535 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	6,4 g
heraf mættede fedtsyrer	1,7 g
Kulhydrat	80,8 g
heraf sukkerarter	14,8 g
Protein	38,6 g
Salt	5,5 g
Kostfibre	10,9 g