



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Marokkansk tagine

Det skal du bruge

200 g fuldkornsrís
200 g grønne bønner
1 stk rødløg
1 stk rød peber
3 fed hvidløg
560 g kyllingebryst
1+½ spsk ras el hanout
2 dåser hakkede tomater
1 drys koriander
1 pose hønsebouillon
1 pose rosiner
170 g couscous

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 Skyl grøntsagerne. Skær bønnerne i stykker på 2½ cm. Skær løg i både og peberfrugter i tern på 2½ cm. Pil og pres hvidløg.
- 3 Skær kyllingen i tern ca. 2x2x cm.
- 4 Varm 2 spsk olie i en tykbundet gryde og sautéer/brun kødet i ca. 3 min. ad 2-3 omgange. Drys med salt og peber.
- 5 Tilsæt bønner, løg, peberfrugt, hvidløg, 1 spsk krydderi og hakkede tomater under omrøring. Bring retten i kog og lad den simre under låg i ca. 12 min.
- 6 Skyl og tør koriander. Servér tagine med kogte ris og drys korianderblade på toppen.
- 7 **DAG 2:** Hæld resten af taginen i en gryde og varm den godt igennem ca. 12 min. Opløs bouillon i 4 dl kogende vand. Tilsæt krydderi, rosiner og couscous, rør rundt og lad trække i 5 min. under låg. Rør igennem med en gaffel og servér til resten af taginen.

Tips:

Vær opmærksom på at nogle ingredienser også skal bruges på 2. dagen

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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:	2.707 kj / 647 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	12,5 g
heraf mættede fedtsyrer	2,0 g
Kulhydrat	85,5 g
heraf sukkerarter	18,3 g
Protein	48,1 g
Salt	11,6 g
Kostfibre	10,7 g