



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Quick boller i karry med æble

Det skal du bruge

200 g basmatiris
1 stk æble
500 g boller i karry
½ dl letmælk

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med ½ tsk salt i 12 min. med låg. Sluk og lad stå på eftervarmen til resten af retten er klar.
- 2 Skyl æble og skær i små tern.
- 3 Kom boller i karry i en gryde og tilsæt æbletern. Bring i kog under omrøring og lad simre 3-4 min. til æblerne er møre og bollerne gennemvarme. Tilsæt mælk og rør rundt. Tilsæt evt. mere mælk, hvis du vil have en tyndere sovs.
- 4 Servér med ris.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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: 5.193 kJ / 1.241 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	22,6 g
heraf mættede fedtsyrer	17,9 g
Kulhydrat	229,8 g
heraf sukkerarter	17,1 g
Protein	29,6 g
Salt	4,5 g
Kostfibre	2,5 g