



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kylling i karry

Det skal du bruge

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

200 g fuldkornsrís
1 stk løg
1 spsk karry
2½ dl piskefløde
1 spsk saucejævner
½ pose hønsebouillon
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1 stk æble
150 g salatmix toscana
1 spsk citrusvinaigrette

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 **Karrysauce:** Pil og hak løg. Varm en gryde op med lidt olie. Steg løgene et par min. og tilsæt karry. Kom 1 dl vand ved. Kog det op og tilfør fløde. Kog det op stille og roligt, tilsæt saucejævner og bouillon under omrøring og lad det koge 3-5 min. Smag til med salt og peber.
- 3 **Kylling:** Skær kyllingen i mindre stykker. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg stykkerne et par min. og kom dem op i sauce. Kog sauce yderligere 2-3 min.
- 4 **Salat:** Skær æblet i tern, bland det med salaten og vend med citrusvinaigrette.
- 5 Servér kylling i karry med ris og salat.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, 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: 4.716 kJ / 1.127 kcal
(4.980 kJ / 1.190 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 59,3 (59,9)* g
heraf mættede fedtsyrer 32,3 (32,5)* g

Kulhydrat 98,5 g
heraf sukkerarter 18,2 g

Protein 49,9 (64,3)* g

Salt 3,2 (3,3)* g

Kostfibre 7,4 g