



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, Krebssdyr, 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