



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Butter chicken "RetNemt"

Det skal du bruge

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

- 200 g basmatiris
- 1 stk løg
- 1 fed hvidløg
- ½ stk ingefær
- 1 spsk karry
- ½ spsk garam masala
- 1 dl piskefløde
- ½ dåse hakkede tomater
- 1 spsk hvidvinseddike
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- ½ pose koriander, frisk

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg i ca. 10 min.
- 2 Skræl løg, hvidløg og ingefær og hak det hele fint. Varm en gryde op med 1 spsk smør og steg det hele ved middelvarme i 5 min.
- 3 Tilsæt karry og garam masala. Steg med 1 min. Tilsæt fløde, tomater og hvidvinseddike. Kog videre et par min. Smag til med salt og peber.
- 4 Skær kylling mindre stykker. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen ved høj varme i 2-3 min. til de får lidt farve.
- 5 Kom kyllingen i saucen og kog det sammen i ca. 5 min. mere.
- 6 Hak koriander groft og drys over retten. Servér med de kogte ris.

Allergener

Laktose, Mælk, Svovldioxid

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:	3.450 kj / 825 kcal (3.714 kj / 888 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	28,6 (29,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	17,2 (17,3)* g
Kulhydrat	92,5 g
heraf sukkerarter	8,8 g
Protein	49,3 (63,7)* g
Salt	1,0 g
Kostfibre	4,3 g