



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING



# Kylling i rød karry med cashewnødder og ris

## Det skal du bruge

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

200 g fuldkornsrís  
280 (420)\* g kyllingebryst  
2 dl kokosmælk  
1½ tsk rød karrypasta  
¾ stk rød peber  
1 pose koriander, frisk  
1 spsk sesamfrø  
100 g ananas i tern  
1 pose cashewnødder

## Du skal selv have:

Olie, 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 Skær kyllingen i strimler. Varm ½ spsk olie op i en wok eller en dyb pande og steg kyllingestrimlerne til de er let gyldne. Tilsæt kokosmælk og karrypasta **TIP:** Reducér evt. mængden, da den er meget stærk, og vend det godt rundt.
- 3 Rens peberfrugt og skær i strimler. Skyl, tør og hak koriander.
- 4 Rist sesamfrø på en tør pande til de har taget let farve.
- 5 Kom peberfrugt og ananas uden væde i wokken og varm kort igennem.
- 6 Servér med ris og drys med cashewnødder, sesamfrø og koriander.

## Allergener

Fisk, Krebssdyr, Nødder, Sesamfrø

## 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:     | 3.213 kJ / 768 kcal<br>(3.523 kJ / 842 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 25,8 (26,6)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 16,7 (16,9)* g                                |
| Kulhydrat               | 87,8 g                                        |
| heraf sukkerarter       | 14,3 g                                        |
| Protein                 | 46,1 (62,9)* g                                |
| Salt                    | 2,4 g                                         |
| Kostfibre               | 2,6 g                                         |