



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kæmperejer i karrysauce

Det skal du bruge

200 g basmatiris
½ stk rødløg
1 fed hvidløg
1 stk gulerod
½ spsk karry
2 dl kokosmælk
250 g kæmperejer - har været frosset
½ pose koriander, frisk

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Karrysauce:** Pil rødløg og hvidløg og hak begge dele fint. Skræl gulerod og skær i tern ca. 1x1 cm. Varm en gryde op med lidt olie og steg løgene og gulerods ternene 1-2 min. ved middel varme. Tilsæt karry og steg videre 1 min. Kom kokosmælk i og lad det koge i 3-4 min. Smag til med salt og peber.
- 3** **Rejer:** Varm en stegepande op med lidt olie. Vend rejerne i ½ spsk mel og lidt salt og peber. Steg rejerne 1 min. på hver side ved høj varme. Kom dem op i saucen og lad det småkoge 1-2 min.
- 4** Hak koriander og drys over rejerne og servér med ris til.

Allergener

Gluten, Hvede, Krebsdyr

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: 2.778 kj / 664 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	21,5 g
heraf mættede fedtsyrer	15,6 g
Kulhydrat	85,9 g
heraf sukkerarter	4,9 g
Protein	31,6 g
Salt	2,3 g
Kostfibre	3,6 g