



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Kylling i karry med mango og vildris

## Det skal du bruge

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

- 180 g vildrisblanding
- ½ stk løg
- 1 fed hvidløg
- 1 stk rød peber
- 75 g babyspinat
- 300 (420)\* g kyllingeinderfilet
- 2 tsk karry
- ½ pose hønsebouillon
- 30 g mango i tern
- 1½ dl madlavningsfløde

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Sæt vildrisblandingen over i 3½ dl vand med lidt salt og kog i 15 min. Sluk for varmen og lad trække til resten er færdig.
- 2 Hak løg og hvidløg. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i tern. Skyl spinat. Skær kyllingen i mindre stykker.
- 3 Varm lidt olie op i en gryde og tilsæt karry. Steg løg, hvidløg og peberfrugt i ca. 3 min. Kom kyllingen i og steg endnu 2-3 min. til det er gyldent.
- 4 Opløs bouillon i 1 dl kogende vand. Kom bouillon og mango i retten og kog yderligere 3 min. Tilsæt fløde og spinat og kog kraftigt 1 min.
- 5 Smag til med salt og peber og servér med kogte ris.

## Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Selleri, 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:     | 2.686 kj / 642 kcal<br>(2.950 kj / 705 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 7,4 (8,0)* g                                  |
| heraf mættede fedtsyrer | 1,6 (1,8)* g                                  |
| Kulhydrat               | 95,8 g                                        |
| heraf sukkerarter       | 21,5 g                                        |
| Protein                 | 48,1 (62,5)* g                                |
| Salt                    | 3,3 (3,4)* g                                  |
| Kostfibre               | 5,3 g                                         |