



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Thai karry med søde kartofler og kylling

Det skal du bruge

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

- 200 g fuldkornsrís
- 1 stk sød kartoffel
- 1 stk rød peber
- 2 stk forårsløg
- 250 g champignoner
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- 2 dl kokosmælk
- 1 tsk saucejævnér
- 2 tsk rød karrypasta

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 Skræl de søde kartofler og skær i tern på ca. 1 cm. Rens peberfrugt, fjern frøene og skær i små tern. Rens forårsløg og skær i stykker på ca. 4 cm. Rens champignoner og skær i skiver.
- 3 Skær kødet i tern på 2 cm. Varm 2 spsk olie i en wok eller en dyb pande ved stærk varme. Lynsteg kødet i ca. 2 min.
- 4 Tilsæt kartoffel, peberfrugt, forårsløg og champignon og lynsteg i yderligere 2 min.
- 5 **Karrysauce:** Rør kokosmælk, saucejævnér og karrypasta sammen **TIP:** Brug mindre, hvis du ikke ønsker retten så stærk, og smag til med salt. Hæld i wokken, bring saucen i kog og lad retten simre til kartoflerne er møre ca. 7 min.
- 6 Servér med de kogte ris.

Allergener

Fisk, 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:	3.942 kJ / 942 kcal (4.206 kJ / 1.005 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	37,4 (38,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	17,6 (17,8)* g
Kulhydrat	97,7 g
heraf sukkerarter	9,7 g
Protein	53,7 (68,1)* g
Salt	3,0 (3,1)* g
Kostfibre	8,0 g