



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Lahb Gai - stegt kyllingesalat

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

180 g vildrisblanding
300 (400)* g hakket kylling
½ (1)* drys mynte
60 g peanuts
75 g sukkerærter
2 stk skalotteløg
1 stk lime
1½ spsk fiskesauce
1 tsk chili flager/knust
½ stk agurk
½ dl sød chilisauc

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kom 2 spsk rå ris på en tør pande og rist dem til de er gyldne ca. 8 min. Pas på de ikke brænder på. Lad dem køle af og blend dem groft. Alternativt brug en morter. Kog resten af risene i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt i 15 min. Sluk og lad stå på eftervarmen til resten af retten er klar.
- 2 Varm ½ spsk olie ved høj varme i en dyb pande eller wok og steg kyllingekødet. Rør og del kødet jævnlgt, så det løsner sig fra hinanden. Steg det, så det er gennemstegt men uden at den får for meget farve ca. 5-6 min. Det skal gerne ende med stadig at være saftigt, så kog endelig ikke saften væk.
- 3 Skyl, tør og hak imens mynte. Hak peanuts groft. Skold ærterne og skær dem over skråt på midten. Pil løg og skær i tynde skiver.
- 4 Skru helt ned for varmen, tilsæt løg til kyllingen og vend dem godt rundt med kødet. Riv limeskal og pres saften og tilsæt sammen med fiskesauce. Kom det ristede rispulver i. Det tykner saften lidt og giver en dejlig ristet smag. Tilsæt chiliflager og smag til med groftkværnet peber. Salt er ikke nødvendigt, da fiskesaucen er meget salt.
- 5 Skyl agurk og skær i tern. Bland hakket mynte i kødet, drys med peanuts, ærter og agurk. Servér med de kogte ris og sød chilisauc.

Tips:

Frys kødet ned, hvis ikke du kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Allergener

Fisk, Jordnødder

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:	3.483 kj / 832 kcal (3.735 kj / 893 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	27,1 (29,4)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,4 (5,0)* g
Kulhydrat	97,4 g
heraf sukkerarter	18,6 g
Protein	49,7 (59,7)* g
Salt	5,9 (6,0)* g
Kostfibre	7,6 g