



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kylling teriyaki med lime og broccoli

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.*

200 g ris hvide
8 g ingefær
½ stk lime
½ spsk saucejævner
½ stk hvidløg solo
½ dl sojasauce
½ spsk hvidvinseddike
2 stk gulerødder
½ stk broccoli
½ stk skalotteløg
300 (420)* g kyllingeinderfilet

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg i ca. 10 min.
- 2 **Teriyaki sauce:** Skræl ingefær og riv fint. Skyl limen og riv skallen. Læg begge dele i en skål og bland med saft af ¼ lime, saucejævner, presset hvidløg, soja, hvidvinseddike, 1 spsk sukker og 1 dl vand.
- 3 Skræl og skær gulerødder i stave. Skær broccoli i små buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Skræl skalotteløg og skær i både. Skær resten af limen i både.
- 4 Del kyllingefileterne på midten. Krydr med salt og peber.
- 5 Varm en stor stegepande eller wok op med 1½ spsk olie. Steg kyllingen ved høj varme i ca. 4 min. til den har fået lidt farve.
- 6 Tilsæt broccoli og skalotteløg og steg yderligere et par min. Hæld teriyaki saucen ved og kog ca. 4 min.
- 7 Servér teriyakikylling med ris, gulerødsstave og limebåde.

Allergener

Gluten, Mælk, Soja, 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: 3.246 kJ / 776 kcal
(3.509 kJ / 839 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 14,8 (15,4)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,7 (1,9)* g

Kulhydrat 107,0 g
heraf sukkerarter 20,3 g

Protein 53,6 (68,0)* g

Salt 5,5 (5,6)* g

Kostfibre 9,0 g