



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Kylling i rød karry med cashewnødder og ris

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 brune
280 (420)* g kyllingebryst
2 dl kokosmælk
1½ tsk karrypasta rød
¾ stk peberfrugt rød
1 drys koriander
1 spsk sesamfrø
100 g ananas i tern
35 g cashewnødder

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 Skær kyllingen i strimler. Varm ½ spsk olie op i en wok eller en dyb pande og steg kyllingestrimlerne til de er let gyldne. Tilsæt kokosmælk og karrypasta **TIP:** Reducér evt. mængden, da den er meget stærk, og vend det godt rundt.
- 3 Rens peberfrugt og skær i stimler. Skyl, tør og hak koriander.
- 4 Rist sesamfrø på en tør pande til de har taget let farve.
- 5 Kom peberfrugt og ananas uden væde i wokken og varm kort igennem.
- 6 Servér med ris og drys med cashewnødder, sesamfrø og koriander.

Allergener

Fisk, Krebssdyr, Nødder, Sesamfrø

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:	3.697 kj / 884 kcal (4.007 kj / 958 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	34,7 (35,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	18,5 (18,7)* g
Kulhydrat	93,2 g
heraf sukkerarter	17,2 g
Protein	49,6 (66,4)* g
Salt	2,5 (2,6)* g
Kostfibre	2,9 g