



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kerala kylling med bananer og vildrisblanding

Det skal du bruge

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

- 180 g vildrisblanding
- 1 stk løg
- 2 stk gulerødder
- 1½ tsk karry
- ½ tsk chiliflager
- 1 tsk paprika
- 1 tsk spidskommen
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- 2 dl kokosmælk
- 2 tsk honning
- ½ pose hønsebouillon
- 1 stk banan
- ½ pakke mynte

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt i 15 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Pil løg, halvér og skær i tynde både. Skræl gulerødderne og skær i skiver på ca ½ cm.
- 3 Bland karry, chili, paprika, spidskommen, salt og peber i en pose. Læg kyllingen i posen og fordel krydderierne godt.
- 4 Varm ½ spsk olie op i en gryde og steg kyllingen til den har fået farve.
- 5 Tilsæt løg, gulerod, kokosmælk, honning, bouillon og ¼ dl vand. Lad det simre under låg i 12 min.
- 6 Skær banan i skiver. Skyl mynte og hak groft.
- 7 Drys mynte og banan over kyllingen og servér med ris til.

Allergener

Æg, Selleri

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:	3.517 kj / 841 kcal (3.781 kj / 904 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	24,4 (25,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	15,9 (16,1)* g
Kulhydrat	107,0 g
heraf sukkerarter	29,0 g
Protein	48,2 (62,6)* g
Salt	3,3 (3,4)* g
Kostfibre	6,4 g