



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Limekylling i kokosmælk med koriander og ris

Det skal du bruge

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

135 g basmatiris
1 stk broccoli
125 g cherrytomater
½ stk ingefær
½ stk lime
280 (420)* g kyllingebryst
1 fed hvidløg
2 pakker tomatpuré
¼ tsk sambal oelek
2 dl kokosmælk
½ pose hønsebouillon
1 pose koriander, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2 Del broccoli i små buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Skær tomater i halve. Skræl ingefær og riv det fint. Skyl lime og riv skallen fint.
- 3 Skær kyllingebryst i tern 3x3 cm. Varm en stegepande eller wok op med ½ spsk olie og steg kyllingen ved høj varme i ca. 3 min. Tilsæt presset hvidløg, ca. 1 spsk revet ingefær, tomatpuré, sambal oelek, 1 tsk sukker, lidt salt og peber.
- 4 Tilføj kokosmælk, bouillon, limeskal og saft af ½ lime, broccoli og halvdelen af tomaterne. Lad det koge i ca. 5 min. til kyllingen er færdig.
- 5 Skær resten af limen i både. Hak koriander groft.
- 6 Strø korianderen over kyllingen og servér med ris, resten af tomaterne og limebåde.

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: 3,130 kJ / 748 kcal
(3.465 kJ / 828 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 28,6 (29,4)* g
heraf mættede fedtsyrer 20,4 (20,6)* g

Kulhydrat 74,1 (75,2)* g
heraf sukkerarter 13,0 (13,8)* g

Protein 48,6 (65,7)* g

Salt 1,5 (2,0)* g

Kostfibre 6,4 g