



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Tandoorikylling med mynteris og mangochutney

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
2 stk kyllingelårsteaks  
½ pose tandoori krydderi  
½ pakke tomatpuré  
2 dl kokosmælk  
1 stk skoleagurk  
2 stk tomater  
1 pakke mynte, frisk  
½ stk lime  
2 spsk mangochutney

## Du skal selv have:

Olie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Tandoorikylling:** Varm lidt olie op til høj varme på en pande og brun kyllingen på skindsiden. Skru ned for varmen, vend kyllingen og tilsæt tandoori krydderi og tomatpuré. Tilføj kokosmælk og ½ dl vand og lad det småkoge i ca. 8 min. til kyllingen er gennemstegt. Smag til med lidt salt.
- 3** **Grønt:** Skyl agurk, tomat og mynte. Skær agurk og tomat i tern og hak mynten groft. Skær halvdelen af lime i både. Bland agurk, tomat og lidt mynte i en skål og dryp limesaft fra resten af limen over.
- 4** **Mynteris:** Bland hakket mynte (gem lidt til pynt) i de færdigkogte ris.
- 5** Drys mynte over tandoorikyllingen og servér med ris, grønt, mangochutney 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:	3.429 kj / 820 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	39,6 g
heraf mættede fedtsyrer	24,2 g
Kulhydrat	73,6 g
heraf sukkerarter	17,0 g
Protein	42,1 g
Salt	1,9 g
Kostfibre	3,2 g