



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Quick boller i karry med æble

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 stk æble
500 g boller i karry
½ dl letmælk

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2 Skyl æble og skær i små tern.
- 3 Kom boller i karry i en gryde og tilsæt æbletern. Bring i kog under omrøring og lad simre 3-4 min. til æblerne er møre og bollerne gennemvarme. Tilsæt mælk og rør rundt. Tilsæt evt. mere mælk, hvis du vil have en tyndere sovs.
- 4 Servér med ris.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: 5.431 kJ / 1.298 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 26,2 g
heraf mættede fedtsyrer 21,1 g

Kulhydrat 235,6 g
heraf sukkerarter 18,8 g

Protein 30,0 g

Salt 4,9 g

Kostfibre 2,2 g