



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Kang Kari Gai, Laos kylling i karry

## Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel  
4 stk gulerødder  
1 stk rødløg  
600 g kyllingeinderfilet  
270 g basmatiris  
8 dl kokosmælk  
1½ spsk grøn karrypasta  
125 g babymajs  
2 spsk fiskesauce  
½ pose koriander, frisk

## Du skal selv have:

Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Skræl kartoffel og gulerødder og pil løg. Skær i små tern ca. 1 x 1 cm. Halvér kyllingefileterne på langs.
- 2 Sæt ris over i 6 dl vand og ½ tsk salt, bring i kog og kog 12 min. under låg **TIP:** Du kan også nøjes med at koge halvdelen i 3 dl vand og koge samme mængde dag 2. Sluk og lad dem trække under låg, indtil resten er færdig.
- 3 Bring kokosmælk i kog i en gryde ved medium varme. Tilsæt karrypasta **TIP:** Spar på karrypastaen, hvis du vil have retten mindre stærk. Lad det koge i 5 min. under omrøring.
- 4 Tilsæt kylling, kartofler, gulerødder, majs, løg, fiskesauce og 1½ dl vand. Lad det koge i 15 min. Smag til med salt og peber.
- 5 Servér med de kogte ris og et drys koriander (gem lidt til dag 2).
- 6 **DAG 2:** Hæld resten af kylling i karry og ris i en gryde og varm den godt igennem i ca. 12 min. **TIP:** Hvis du hellere vil have risen ved siden af kan du med fordel varme dem i en mikroovn i ca. 2 min tildækket eller koge vand og hælde over og lad dem stå til kyllingen er klar. Hæld vandet fra og servér.

## Allergener

Fisk

## 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:	3.866 kj / 924 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	42,3 g
heraf mættede fedtsyrer	37,9 g
Kulhydrat	84,6 g
heraf sukkerarter	13,3 g
Protein	51,4 g
Salt	4,2 g
Kostfibre	5,1 g