



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Rice bowl med teriyaki kylling og peanuts

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
2 spsk hvidvinseddike  
¾ stk agurk  
½ stk ingefær  
1 bundt forårsløg  
3 stk gulerødder  
300 g hakket kylling  
¾ pakke teriyaki-sauce  
½ dl yoghurt naturel  
1 spsk chipotle-sauce  
½ stk lime  
1 pose peanuts

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Let syltet agurk:** Kom eddike, 2 spsk sukker og 2 spsk vand i gryde. Kog det op og sluk. Skyl agurk, del på langs og skær i tynde skiver. Skræl ingefær, riv det fint og tilføj halvdelen til lagen. Kom agurkerne op i lagen og lad dem trække.
- 3** **Grønt:** Skyl forårsløg og skær i tynde skiver. Skræl gulerødder og riv dem på den grove side af rivejernet.
- 4** **Teriyakikylling:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen uden at skille det fra hianden ca. 1 min. på hver side ved høj varme, så det får lidt farve og stegeskorpe. Del kødet i mindre stykker og steg videre 2-4 min. Kom teriyaki-sauce og resten af ingefæren i og kog det 2 min. mere. Vend halvdelen af forårsløget i og smag til med salt og peber.
- 5** **Chilidressing:** Rør yoghurt og chipotle-sauce sammen.
- 6** **Servering:** Skyl lime og skær i både. Anret risene i portionsskåle og kom teriyakikylling ovenpå. Top med gulerod, resten af forårsløget, syltet agurk og peanuts. Servér med chilidressing og limebåde.

## Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, Laktose, Mælk, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

## 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:	2.948 kj / 705 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,1 g
heraf mættede fedtsyrer	4,1 g
Kulhydrat	92,9 g
heraf sukkerarter	30,2 g
Protein	44,8 g
Salt	3,5 g
Kostfibre	7,0 g