



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Hurtig butter chicken med ris og peberfrugt

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 stk rød peber
300 g kyllingeinderfilet
1 pose butter chicken sauce
½ pose koriander, frisk
1 pose mangochutney
½ dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie

Fremgangsmåde

- 1 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2 Rens peberfrugt for kerner og skær i små tern 1x1 cm. Skær kyllingen i mindre stykker ca. 2x2 cm.
- 3 Varm en høj stegepande/wok op med lidt olie. Steg kylling og peberfrugt 4-5 min. ved middelhøj varme. Kom 1 spsk vand på og kog i 1 min. Tilsæt butter chicken sauce og lad det simre under låg i ca. 3 min.
- 4 Hak koriander og drys over retten. Servér retten med ris, mangochutney og yoghurt til.

Allergener

Laktose, Mælk, Mandler

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: | 2.593 kj / 620 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 8,6 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 1,8 g |
| Kulhydrat | 88,3 g |
| heraf sukkerarter | 30,5 g |
| Protein | 47,2 g |
| Salt | 2,6 g |
| Kostfibre | 2,4 g |