



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Butter chicken "RetNemt"

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

135 g basmatiris  
1 stk løg  
1 fed hvidløg  
½ stk ingefær  
1½ pose karry  
½ spsk garam masala  
1 dl piskefløde  
½ dåse hakkede tomater  
1 spsk hvidvinseddike  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
½ pose koriander, frisk  
2 stk gulerødder

## Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Butter chicken sauce:** Skræl løg, hvidløg og ingefær og hak det hele fint. Varm en gryde op med 1 spsk smør og steg det hele ved middelvarme i 5 min. Tilsæt karry og garam masala. Steg med 1 min. Tilsæt fløde, tomater og hvidvinseddike. Kog videre et par min. Smag til med salt og peber.
- 3** Skær kylling mindre stykker. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen ved høj varme i 2-3 min. til de får lidt farve. Kom kyllingen i saucen og kog det sammen i ca. 5 min. mere.
- 4** **Gulerødsstave:** Skræl gulerødder, skær top og bund af og skær dem i stave.
- 5** Hak koriander groft og drys over retten. Servér med kogte ris og gulerødsstave.

## Allergener

Laktose, Mælk, 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:	3.086 kj / 738 kcal (3.349 kj / 801 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	28,2 (28,8)* g
heraf mættede fedtsyrer	17,0 (17,2)* g
Kulhydrat	74,4 g
heraf sukkerarter	14,3 g
Protein	46,4 (60,8)* g
Salt	1,2 (1,3)* g
Kostfibre	5,2 g