



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Hurtig butter chicken med ris og peberfrugt

## Det skal du bruge

1 pose kogte ris  
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: Del risene med fingrene mens de er i posen og tilbered i microovn som beskrevet på posen. **TIP:** Har du ikke en microovn, så kom dem i en gryde og hæld 1 dl kogende vand over. Damp under låg i 2-3 min.
- 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:	2.613 kj / 625 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	10,2 g
heraf mættede fedtsyrer	1,3 g
Kulhydrat	87,3 g
heraf sukkerarter	30,7 g
Protein	46,0 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	1,7 g