



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Hurtig grøn karry med skinkeinderlår og squash

Det skal du bruge

1 pose kogte ris
1 stk squash
300 g strimler af skinkeinderlår
2 poser grøn karrysauce
¼ pose peanuts

Du skal selv have:

Olie

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Tilbered risene 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** Varm en stegepande/wok op med lidt olie. Skyl og skær squash i tern. Kom kød og squash på panden og steg 2-3 min. ved høj varme. Kom sauce på og kog den op. Skru ned til medium varme og lad det simre 1-2 min.
- 3** Hak peanuts groft. Drys det over retten og servér med ris til.

Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, Soja

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:	2.653 kj / 634 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,6 g
heraf mættede fedtsyrer	12,1 g
Kulhydrat	70,3 g
heraf sukkerarter	10,7 g
Protein	42,0 g
Salt	0,8 g
Kostfibre	1,4 g