



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Thailandsk massaman-curry med kyllingelår, kartofler og ris

## Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel  
1 stk gulerod  
½ pakke grønne bønner  
1 stk løg  
2 stk kyllingelårsteaks  
½ stilk citrongræs  
½ stk lime  
½ pakke massaman curry paste  
½ pose majsstivelse  
2 dl kokosmælk  
1 spsk sojasauce  
135 g basmatiris  
½ pose koriander, frisk  
1 pose peanuts

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** **Forberedelse:** Skræl kartofler og gulerødder og skær i ca. 1½ cm tern. Skyl bønnerne og del i to. Pil løg og skær i både. Dup kyllingen tør med køkkenrulle. Fjern de hårde blade yderst på citrongræsset, knus det med fladen af knivbladet og del i fire. Skyl lime og riv skallen fint på et rivjern. Del limen i to og skær den ene del i både.
- 2** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 3** **Massaman-curry:** Varm lidt olie op til middelhøj varme i en stor gryde. Steg kyllingen med skindsiden ned i 3-4 min. eller til skindet har fået en god stegeskorpe. Krydr med lidt salt og peber, vend kyllingen og tilsæt gulerod, kartofler og løg. Tilføj currypaste og citrongræs og lad det hele stege ca. 1 min. Bland majsstivelse og kokosmælk i en skål og kom det i gryden. Kog op og lad der simre under låg 10-12 min. til grøntsagerne er møre. Vend bønnerne i og smag til med soja, limeskal og saften fra den halve lime.
- 4** **Servering:** Skyl og hak koriander groft. Servér ris og massaman-curry toppet med peanuts og koriander med limebåde til.

## Tips:

Kog curryen uden låg for at få en tykkere konsistens.

## 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:	4.269 kj / 1.020 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	43,6 g
heraf mættede fedtsyrer	21,3 g
Kulhydrat	107,2 g
heraf sukkerarter	12,1 g
Protein	49,7 g
Salt	4,5 g
Kostfibre	7,1 g