



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Kyllingespyd med tandoori og ris pilaf

## Det skal du bruge

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

3/4 stk løg  
135 g fuldkornsrís  
1 pose rosiner  
1 pose tandoori krydderi  
280 (420)\* g kyllingebryst  
4 (6)\* stk træspyd  
1 stk hjertesalat  
3/4 dl yoghurt naturel  
1 spsk sød chilisaucé

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. TIP: Du kan også tilberede på en pande.
- 2** Hak løg fint og steg i olie i en gryde ca. 3 min. ved middelhøj varme. Kom ris i og steg med 1 min. Tilsæt 3 dl vand, 1/2 tsk salt og rosiner, bring i kog, rør rundt og lad det koge ca. 12 min. under låg. Sluk og lad det stå under låg til resten af retten er klar.
- 3** **Marinade:** Pisk tandoori krydderi, 1 spsk olie, 1 tsk sukker sammen.
- 4** **Kyllingespyd:** Skær kyllingen i tern 3x3 cm. Sæt kødet på spyd. Grill dem på direkte varme 1 min. på begge sider eller steg på pande med lidt olie. Pensl med marinaden på alle sider og steg videre ca. 2 min. på hver side.
- 5** Bland yoghurt med sød chilisaucé og smag til med lidt salt og peber. Skær salat i tynde strimler. Vend risene i lige inden servering og servér med tandoorispyd og yoghurt-dip.

## Allergener

Laktose, Mælk

## 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: 2.501 kJ / 598 kcal  
(2.874 kJ / 687 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 15,4 (15,1)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 2,4 (2,3)\* g

Kulhydrat 71,2 (76,6)\* g  
heraf sukkerarter 17,8 (17,9)\* g

Protein 43,6 (61,1)\* g

Salt 4,7 (4,8)\* g

Kostfibre 1,3 (2,0)\* g