



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kyllingeinderfilet i kokosmælk med squash og peberfrugt

Det skal du bruge

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

135 g basmatiris
300 (420)* g kyllingeinderfilet
½ pose hønsebouillon
⅔ stk rød chili
½ stk ingefær
1 tsk karry
¾ stk squash
1 stk rød peber
2 dl kokosmælk

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2 Krydr kyllingen med salt og peber. Opløs bouillon i 1 dl kogende vand.
- 3 Fjern kerner fra chilien og hak den fint (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Skræl ingefær og riv fint. Varm olie i en pande ved god varme. Svits karry under omrøring ca. ½ min. Kom kødet på panden og steg ½ min. på begge sider. Kom ½ spsk mel på og vend det sammen med kødet. Tilsæt ingefær og chili.
- 4 Skyl og skær squash og peberfrugt i store tern og vend dem med på panden. Hæld kokosmælk og bouillon over. Lad det koge ved svag varme i ca. 6 min. til kødet er gennemstegt. Smag til med salt, peber og evt. mere karry og servér med ris.

Allergener

Gluten, Hvede

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: 2.901 kj / 693 kcal
(3.165 kj / 756 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 26,0 (26,6)* g
heraf mættede fedtsyrer 20,3 (20,5)* g

Kulhydrat 68,4 g
heraf sukkerarter 8,3 g

Protein 46,6 (61,0)* g

Salt 2,8 (2,9)* g

Kostfibre 3,7 g