



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Quick boller i karry med æble

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
1 stk æble  
600 g boller i karry  
½ dl letmælk

## Du skal selv have:

Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2 Skyl æble og skær i små tern.
- 3 Kom boller i karry i en gryde og tilsæt æbletern. Bring i kog under omrøring og lad simre 3-4 min. til æblerne er møre og bollerne gennemvarme. Tilsæt mælk og rør rundt. Tilsæt evt. mere mælk, hvis du vil have en tyndere sovs.
- 4 Servér med ris.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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:	2.920 kj / 698 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	26,2 g
heraf mættede fedtsyrer	21,1 g
Kulhydrat	85,6 g
heraf sukkerarter	18,8 g
Protein	30,0 g
Salt	4,9 g
Kostfibre	2,2 g