



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Grøn karry med kylling og ris

Det skal du bruge

135 g basmatiris
2 dl kokosmælk
1 spsk grøn karrypasta
¼ spsk fiskesauce
¼ pose grøntsagsbouillon
1 stk rød peber
1 stk skalotteløg
1 bundt forårsløg
300 g kyllingeinderfilet
½ pakke koriander, frisk

Du skal selv have:

Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Grøn karry:** Hæld halvdelen af kokosmælken i en gryde og reducér det ca. 3 min. til det tykner Tilsæt karrypasta (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og rør rundt. Tilsæt resten af kokosmælken, fiskesauce, ½ spsk sukker, bouillon og ½ dl vand. Lad det koge i 5 min.
- 3** **Grøntsager:** Fjern kerner fra peberfrugten og skær den i grove stykker. Pil skalotteløg og skær i både. Skyl forårsløg og skær i tynde skiver.
- 4** **Kylling:** Skær kyllingen i mindre stykker. Kom kylling og alle grøntsagerne i den grønne karry og kog det 7-8 min. under låg.
- 5** Hak koriander og drys over karryen. Servér med ris til.

Allergener

Fisk

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:	2.885 kj / 689 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	24,6 g
heraf mættede fedtsyrer	20,2 g
Kulhydrat	70,4 g
heraf sukkerarter	10,4 g
Protein	46,6 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	4,8 g