



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Stærke kyllingekødboller i sød teriyakisauce

Det skal du bruge

135 g basmatiris
3 stk gulerødder
¼ stk ingefær
1 fed hvidløg
300 g hakket kylling
½ tsk sambal oelek
½ pakke teriyaki-sauce
½ pose hønsbouillon
½ pose abrikos i tern
150 g slikærter (sugar snaps)

Du skal selv have:

Mel, Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2 Skræl gulerødderne og skær i tynde stænger ca. 5 x ½ cm. Skræl og riv ingefær. Pil og pres hvidløg.
- 3 Rør kyllingen med hvidløg, ingefær, 1 spsk mel, lidt salt og sambal oelek (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Form farsen til 6-7 små kødboller pr. person. Brun kødbollerne i olie på en pande ved stærk varme. Steg ca. 5 min. og vend ofte.
- 4 Tilsæt teriyakisauce, 1½ dl vand, bouillon og tørret frugt. Ryst panden og lad simre 3-4 min. Tilsæt gulerødderne de sidste 2 min.
- 5 Skyl ærterne i kogende vand og derefter i iskoldt vand. Snit dem i 1 cm store stykker. Drys ærterne på retten og servér med ris.

Allergener

Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

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: 2.422 kJ / 579 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 9,3 g
heraf mættede fedtsyrer 2,1 g

Kulhydrat 82,1 g
heraf sukkerarter 19,1 g

Protein 41,7 g

Salt 4,2 g

Kostfibre 5,7 g