



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Hurtig kylling i grøn karry med grøntsager

Det skal du bruge

135 g basmatiris
300 g kyllingeinderfilet
½ stk squash
2 poser grøn karrysauce
½ pose hakkede peanuts

Du skal selv have:

Olie

Fremgangsmåde

- 1 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2 Skær kyllingen i mindre bidder. Skyl og skær squash i tern.
- 3 Varm en stegepande/wok op med lidt olie til høj varme. Kom kylling og squash på panden og steg 2-3 min. Tilsæt karrysauce og kog op. Skru ned til medium varme og lad det simre 1-2 min.
- 4 Drys peanuts over retten og servér med ris til.

Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, Nødder, Soja

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: 2.756 kJ / 659 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 19,9 g
heraf mættede fedtsyrer 11,9 g

Kulhydrat 71,8 g
heraf sukkerarter 9,5 g

Protein 48,2 g

Salt 0,9 g

Kostfibre 1,4 g