



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Tandoori kylling med bagt fennikel og ris

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 pose tandoori krydderi
1 bæger yoghurt naturel
300 g kyllingeinderfilet
1 stk fennikel
1 stk skalotteløg
½ pakke koriander, frisk

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 3** **Marinade:** Rør tandoori krydderi med yoghurt, lidt salt og peber. Vend kyllingen i blandingen og lad det trække mens du gør grøntsager klar.
- 4** **Bagt fennikel:** Skyl fennikel og del i 8 både. Pil skalotteløg og del i halve. Vend det med olivenolie, lidt salt og peber. Læg det på en bageplade med bagepapir og bag ca. 20 min.
- 5** **Tandoori kylling:** Kom kyllingen i ovnen sammen med grøntsagerne og bag det 15-20 min.
- 6** **Anret:** Skyl og hak koriander og drys over retten. Servér kyllingen med ris og bagt fennikel.

Allergener

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:	2.179 kj / 521 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	11,8 g
heraf mættede fedtsyrer	2,7 g
Kulhydrat	58,6 g
heraf sukkerarter	3,8 g
Protein	45,0 g
Salt	1,9 g
Kostfibre	1,4 g