



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Rice bowl med teriyaki-stegt hakket kylling, hurtig syltet fennikel og cashewnødder

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 stk fennikel
½ stk lime
3 stk gulerødder
300 g hakket kylling
¾ pakke teriyaki-sauce
¾ tsk sesamolie
½ glas syltede rødløg
½ pose cashewnødder

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Skyl og skær fennikel i tynde skiver, gerne på et mandolinjern. Kom fennikel i en skål og pres limesaften over. Dryp lidt olivenolie over og krydr med lidt salt. Rør godt rundt og lad det stå indtil servering.
- 3** Skræl og riv gulerødderne på et rivejern.
- 4** Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødet i ca. 5 min. til det er gennemstegt. Tilsæt teriyakisauce og sesamolie og bring det i kog 1-2 min.
- 5** Anret teriyaki-stegt kyllingekød, ris og grøntsager i skåle og top med syltede rødløg og cashewnødder.

Allergener

Cashewnødder, Gluten, Hvede, Nødder, Sesamfrø, 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:	2.892 kj / 691 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	18,8 g
heraf mættede fedtsyrer	5,2 g
Kulhydrat	90,4 g
heraf sukkerarter	30,0 g
Protein	40,2 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	4,0 g