



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Hurtig grøn karry med skinkeinderlår og squash

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 stk squash
300 g strimler af skinkeinderlår
2 poser grøn karrysauce
½ pose hakkede peanuts

Du skal selv have:

Olie

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Grøn karry: Skyl og skær squash i tern. Varm en stegepande/wok op med lidt olie. Kom kød og squash på panden og steg 2-3 min. ved høj varme. Kom sauce på og kog den op. Skru ned til medium varme og lad det simre 1-2 min.
- 3** 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: 2.810 kJ / 672 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	21,8 g
heraf mættede fedtsyrer	12,6 g
Kulhydrat	73,6 g
heraf sukkerarter	10,8 g
Protein	45,3 g
Salt	0,8 g
Kostfibre	2,0 g