



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Sprødt kyllingelår med grøntsager, hjemmelavet ketchup og fuldkornsris

Det skal du bruge

135 g fuldkornsris
350 g kyllingelårsteak
½ pose sesamfrø
1 fed hvidløg
1 pakke tomatpuré
1 spsk æbleeddike
2 stk gulerødder
1 stk skoleagurk
1 stilk bladselleri
½ pakke koriander, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Sprød kylling: Kom kyllingelårene med skindet nedad på en kold stegepande med lidt olie. Tænd på høj varme og steg i ca. 8 min. til skindet er sprødt. Kom presset hvidløg ved og drys med sesam. Vend kyllingen og steg videre ca. 5 min. på den anden side. Krydr med salt og peber.
- 3** Ketchup: Kom tomatpuré i en skål og rør det godt sammen med æbleeddike, 1 spsk sukker og ½ tsk vand.
- 4** Grønt: Skræl gulerødder og skyl agurk og bladselleri. Skær det hele i stave.
- 5** Hak koriander groft og drys den over risene. Servér sprød kylling med ris og spis grøntsagsstave med ketchup til.

Allergener

Selleri, Sesamfrø, 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: 2.558 kJ / 611 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 19,9 g
heraf mættede fedtsyrer 5,2 g

Kulhydrat 66,9 g
heraf sukkerarter 15,4 g

Protein 41,1 g

Salt 0,8 g

Kostfibre 3,4 g