



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kyllingespyd med sataysauce

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

¾ dl kokosmælk
1 pose karry
300 (420)* g kyllingeinderfilet
135 g basmatiris
1 stk skoleagurk
150 g sukkerærter
1 stk hjertesalat
4 (6)* stk træspyd
1 pose satay sauce

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Marinade:** Bland kokosmælk og karry med lidt salt og vend kyllingen i. Lad den trække mindst 10 min. i køleskabet, gerne længere.
- 2 Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 3 Grøn salat:** Skyl agurk, flæk på langs og skær i skiver. Skyl sukkerærterne i kogende vand og derefter i iskoldt vand. Snit dem i mindre stykker. Skyl salat og skær i strimler. Bland det hele i en skål.
- 4 Kyllingespyd:** Sæt kyllingen på træspyd som på billedet **TIP:** Hvis det kniber med tiden, så undlad at sætte det på spyd. Varm lidt olie op på en (grill)pande og steg kyllingen 4-5 min. på hver side ved mellemhøj varme til de er gyldne og gennemstegte.
- 5 Sataysauce:** Hæld sataysausen over spydene og giv det hele et hurtigt opkog.
- 6** Servér sataspyddene ris og grøn salat.

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:	2.679 kJ / 640 kcal (2.943 kJ / 703 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	19,8 (20,4)* g
heraf mættede fedtsyrer	13,8 (14,0)* g
Kulhydrat	67,2 g
heraf sukkerarter	6,7 g
Protein	48,3 (62,7)* g
Salt	2,0 (2,1)* g
Kostfibre	3,3 g