



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Tandoorikylling med mynteris og mangochutney

Det skal du bruge

135 g basmatiris
2 stk kyllingebryster
½ pose tandoori krydderi
½ pakke tomatpuré
2 dl kokosmælk
1 stk skoleagurk
2 stk tomater
1 pakke mynte, frisk
½ stk lime
2 spsk mangochutney, stærk

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Tandoorikylling: Varm lidt olie op til høj varme på en pande. Skær kyllingebrysterne igennem på langs og steg dem kort på begge sider, så de får farve. Skru ned for varmen og tilsæt tandoori krydderi og tomatpuré. Tilføj kokosmælk og ½ dl vand og lad det småkoge i ca. 8 min. til kyllingen er gennemstegt. Smag til med lidt salt.
- 3** Grønt: Skyl agurk, tomat og mynte. Skær agurk og tomat i tern og hak mynten groft. Skær halvdelen af lime i både. Bland agurk, tomat og lidt mynte i en skål og dryp limesaft fra resten af limen over.
- 4** Mynteris: Bland hakket mynte (gem lidt til pynt) i de færdigkogte ris.
- 5** Drys mynte over tandoorikyllingen og servér med ris, grønt, mangochutney og limebåde.

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: 2.951 kJ / 705 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 25,8 g
heraf mættede fedtsyrer 20,2 g

Kulhydrat 74,7 g
heraf sukkerarter 17,8 g

Protein 43,5 g

Salt 2,2 g

Kostfibre 3,5 g