



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Nem Thai wok med kylling, grøntsager og ris

Det skal du bruge

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

135 g basmatiris
1 stk rød peber
1 bundt forårsløg
1 stk broccoli
½ (1)* pakke koriander, frisk
280 (420)* g kyllingebryst
2 poser grøn karrysauce

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Grøntsager:** Skyl peberfrugt, forårsløg og broccoli. Rens peberfrugt og skær i tynde strimler. Snit forårsløg i tynde skiver på skrå. Del broccoli i små buketter. **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien. Skyl, tør og hak koriander groft.
- 3** **Thai wok:** Skær kyllingebryst i tynde strimler. Varm karrysauce i en wok eller sautérpande og tilsæt grøntsagerne og kyllingestrimlerne. Lad det koge ca. 8 min. og smag til med lidt salt. **TIP:** Tilsæt lidt vand, hvis du synes sauce er for tyk.
- 4** Servér wokretten med kogte ris og et drys koriander.

Allergener

Gluten, Hvede, 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:	2.711 kj / 648 kcal (3.021 kj / 722 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	14,2 (14,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	11,1 (11,3)* g
Kulhydrat	81,0 g
heraf sukkerarter	15,2 g
Protein	49,2 (66,0)* g
Salt	2,7 (2,8)* g
Kostfibre	8,4 g