



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllingespyd med tandoori og ris pilaf

Det skal du bruge

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

¾ stk løg
135 g fuldkornsrís
1 pose rosiner
½ pose tandoori krydderi
280 (420)* g kyllingebryst
4 (6)* stk træspyd
1 stk hjertesalat
¾ dl yoghurt naturel
1 spsk sød chilisaucé

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill. TIP: Du kan også tilberede på en pande.
- 2 Hak løg fint og steg i olie i en gryde ca. 3 min. ved middelhøj varme. Kom ris i og steg med 1 min. Tilsæt 3 dl vand, ½ tsk salt og rosiner, bring i kog, rør rundt og lad det koge ca. 12 min. under låg. Sluk og lad det stå under låg til resten af retten er klar.
- 3 **Marinade:** Pisk tandoori krydderi, 1 spsk olie, 1 tsk sukker sammen.
- 4 **Kyllingespyd:** Skær kyllingen i tern 3x3 cm. Sæt kødet på spyd. Grill dem på direkte varme 1 min. på begge sider eller steg på pande med lidt olie. Pensl med marinaden på alle sider og steg videre ca. 2 min. på hver side.
- 5 Bland yoghurt med sød chilisaucé og smag til med lidt salt og peber. Skær salat i tynde strimler. Vend risene i lige inden servering og servér med tandoorispyd og yoghurt-dip.

Allergener

Laktose, Mælk

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:	2.434 kJ / 582 kcal (2.806 kJ / 671 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	14,9 (14,6)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,4 (2,3)* g
Kulhydrat	69,4 (74,8)* g
heraf sukkerarter	17,6 (17,7)* g
Protein	42,5 (59,9)* g
Salt	4,2 (4,3)* g
Kostfibre	1,0 (1,7)* g