



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kyllingeboller i tandoorisauce med søde kartofler

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 stk skalotteløg
1 stk sød kartoffel
1 pose tandoori krydderi
½ pakke tomatpuré
2 dl kokosmælk
300 g hakket kylling
1 fed hvidløg
1 bæger pasteuriseret æg
1 stk æble

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Grøntsager: Pil løg og skær det i skiver. Skræl sød kartoffel og skær i tern 1x1 cm.
- 3** Tandoorisauce: Varm lidt olie op i en gryde. Svits løg i 1 min. Tilsæt søde kartoffeltern, tandoori krydderi, tomatpuré og kokosmælk. Kom låg på og lad det småsimre 2-3 min.
- 4** Kyllingeboller: Læg kødet i en skål og rør det med salt og peber. Pres hvidløg i, tilføj æg og rør det godt sammen. Form farsen til boller på størrelse med en 5-krone. Læg dem i gryden med saucen og damp under låg i 5-7 min. til de er faste.
- 5** Skyl æble og skær det i tynde skiver. Servér kyllingebollerne med ris og æble til.

Allergener

Æg

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: 3.332 kJ / 796 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 34,4 g
heraf mættede fedtsyrer 22,4 g

Kulhydrat 78,9 g
heraf sukkerarter 14,0 g

Protein 42,7 g

Salt 3,7 g

Kostfibre 4,8 g