



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Tandoori kylling med bagt fennikel og ris

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
1 pose tandoori krydderi  
1 bæger yoghurt naturel  
300 g kyllingeinderfilet  
1 stk fennikel  
1 stk skalotteløg  
½ pakke koriander, frisk

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 3** **Marinade:** Rør tandoori krydderi med yoghurt, lidt salt og peber. Vend kyllingen i blandingen og lad det trække mens du gør grøntsager klar.
- 4** **Bagt fennikel:** Skyl fennikel og del i 8 både. Pil skalotteløg og del i halve. Vend det med olivenolie, lidt salt og peber. Læg det på en bageplade med bagepapir og bag ca. 20 min.
- 5** **Tandoori kylling:** Kom kyllingen i ovnen sammen med grøntsagerne og bag det 15-20 min.
- 6** **Anret:** Skyl og hak koriander og drys over retten. Servér kyllingen med ris og bagt fennikel.

## 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: 2.179 kJ / 521 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 11,8 g  
heraf mættede fedtsyrer 2,7 g

Kulhydrat 58,6 g  
heraf sukkerarter 3,8 g

Protein 45,0 g

Salt 1,9 g

Kostfibre 1,4 g