



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kylling korma med sesamstegte gulerødder

Det skal du bruge

½ pose cashewnødder
½ stk lime
½ dl yoghurt naturel
½ pose garam masala
½ pose karry
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie
280 g kyllingebryst
135 g basmatiris
3 stk gulerødder
1 pose sesamfrø
1 stk løg
2 dl kokosmælk
1 pakke tomatpuré
½ pose grøntsagsbouillon
½ pakke koriander, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft). Kom nødderne i en skål og hæld kogende vand over, så det lige dækker.
- 2** **Kylling:** Pres limesaften i en skål og rør sammen med yoghurt, garam masala, karry og ingefær/hvidløg/chili i olie. Skær kyllingen i tern 2x2 cm. Bland det med yoghurten og lad marinere i 10 min.
- 3** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 4** **Gulerødder:** Skræl gulerødderne og skær dem i stave. Læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie. Drys sesam over og krydr med salt og peber. Bag dem i 12-14 min.
- 5** **Kormasauce:** Pil løg og skær det i tern. Varm en gryde op med lidt olie og svits løgene i ca. 5 min. til det får lidt farve. Tilføj kokosmælk, tomatpuré, bouillon og peber. Sigt vandet fra nødderne og kom dem i. Kog det i 3 min. og blend det med en stavblender. Kom kyllingen i og lad det simre 10-12 min.
- 6** **Anret:** Hak koriander. Servér korma med ris og de sesamstegte gulerødder. Drys det hele med koriander.

Tips:

Du kan med fordel marinere kødet 2-4 timer på køl, hvis du har tid.

Allergener

Cashewnødder, Laktose, Mælk, Nødder, Sesamfrø

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:	3.630 kj / 868 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	40,9 g
heraf mættede fedtsyrer	24,0 g
Kulhydrat	77,1 g
heraf sukkerarter	15,7 g
Protein	47,8 g
Salt	2,1 g
Kostfibre	5,9 g