



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Five spice BBQ kylling med råkost og ris

Det skal du bruge

135 g basmatiris
280 g kyllingebryst
1 pakke bbq sauce
½ pose five spice
3 stk gulerødder
½ pose rosiner
1 spsk sherryeddike

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** BBQ kylling: Varm en stegepande op med lidt olie. Skær kyllingen i strimler og steg ca. 2 min på hver side, så de får lidt farve. Krydr med salt og peber. Kom BBQ sauce på panden og tilsæt five spice og ½ dl vand. Kog det op og sluk.
- 3** Råkost: Skræl gulerødder og riv dem groft. Vend dem med rosiner, sherryeddike, lidt salt og peber.
- 4** Servér kyllingen og BBQ sauce med råkost og ris til.

Allergener

Svovldioxid

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:	2.112 kj / 505 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	3,8 g
heraf mættede fedtsyrer	0,7 g
Kulhydrat	76,5 g
heraf sukkerarter	20,4 g
Protein	41,3 g
Salt	1,6 g
Kostfibre	4,2 g