



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Rice bowl med teriyaki-stegt hakket kylling, hurtig syltet fennikel og cashewnødder

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
1 stk fennikel  
½ stk lime  
3 stk gulerødder  
300 g hakket kylling  
¾ pakke teriyaki-sauce  
¾ tsk sesamolie  
½ glas syltede rødløg  
½ pose cashewnødder

## Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Skyl og skær fennikel i tynde skiver, gerne på et mandolinjern. Kom fennikel i en skål og pres limesaften over. Dryp lidt olivenolie over og krydr med lidt salt. Rør godt rundt og lad det stå indtil servering.
- 3** Skræl og riv gulerødderne på et rivejern.
- 4** Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kødet i ca. 5 min. til det er gennemstegt. Tilsæt teriyakisauce og sesamolie og bring det i kog 1-2 min.
- 5** Anret teriyaki-stegt kyllingekød, ris og grøntsager i skåle og top med syltede rødløg og cashewnødder.

## Allergener

Cashewnødder, Gluten, Hvede, Nødder, Sesamfrø, Soja

## 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: 2.892 kJ / 691 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 18,8 g  
heraf mættede fedtsyrer 5,2 g

Kulhydrat 90,4 g  
heraf sukkerarter 30,0 g

Protein 40,2 g

Salt 3,4 g

Kostfibre 4,0 g