



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Lun salat med kylling, ris, spinat og goma-dressing

Det skal du bruge

300 g hakket kylling
150 g coleslaw-blanding
1 pose kogte ris
½ stk lime
½ fed hvidløg
2 spsk tahin
1 pose sojasauce
75 g babyspinat
2 stk tomater
½ stk rødløg
½ pose hakkede peanuts

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Varm en gryde op med lidt olie. Steg kylling og coleslaw-blanding i et par min. til kødet skifter farve. Kom ris og ½ dl vand i, læg låg på og kog i 2-3 min. Tag låget af, rør godt rundt og sluk for varmen. Krydr med lidt salt og peber.
- 2** **Goma-dressing:** Riv limeskal fint i en skål og pres saften over. Pil hvidløg og pres det ned i skålen. Tilsæt tahin, soja, ½ spsk sukker og 1 spsk vand. Rør det godt sammen med et lille piskeris.
- 3** **Grønt:** Skyl babyspinaten. Pil rødløg, halver og skær i skiver. Skær tomat i tern.
- 4** Vend grøntsagerne i risene/kødet. Kom det i skåle og top med goma-dressing. Drys nødderne over og servér.

Allergener

Jordnødder, 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:	3.077 kj / 736 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	31,0 g
heraf mættede fedtsyrer	3,4 g
Kulhydrat	69,0 g
heraf sukkerarter	11,0 g
Protein	45,1 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	4,4 g