



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Karrykylling i ovn med grønne bønner og ris

## Det skal du bruge

2 stk løg  
2 stk æbler  
2 poser karry  
1 pose hønsebouillon  
2½ dl sødmælk  
270 g basmatiris  
700 g kyllingelårsteak  
2 pakker grønne bønner

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 **Karrysauce:** Pil og hak løg. Skyl æbler og skær i tern. Varm en pande op med lidt olie og svits løg sammen med karry. Tilsæt æbletern og 2 spsk mel og rør godt rundt. Tilsæt bouillon, mælk og 4 dl vand. Lad saucen koge op og smag til med salt og peber.
- 3 **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 4 **Karrykylling:** Krydr kyllingen med salt og peber og læg dem i et ovnfast fad. Hæld saucen over kyllingen og sæt fadet i ovnen ca. 20 min.
- 5 **Grønne bønner:** Skyl og nip imens bønnerne. Kog halvdelen i letsaltet vand i ca. 5 min. Gem resten på køl til dag 2. **TIP:** Du kan også koge alle bønner og blande halvdelen i saucen på dag 2.
- 6 Servér kyllingen med ris og kogte bønner. Når I har spist dagens portion lægges resten i et passende ovnfast fad og sættes på køl.
- 7 **DAG 2:** Tænd ovnen på 200°C. Tag fadet ud af køleskabet, gerne i god tid, tilsæt 1 dl vand og bland det rundt. Kom resten af risene i saucen og sæt fadet i ovnen ca. 15-18 min. til det er gennemvarmt. Kog resten af bønnerne som i step 5.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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:	2.762 kJ / 660 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,1 g
heraf mættede fedtsyrer	6,2 g
Kulhydrat	75,8 g
heraf sukkerarter	16,1 g
Protein	43,9 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	6,3 g