



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kerala kylling med banan og sorte ris

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

125 g sorte ris
1 stk løg
2 stk gulerødder
1½ tsk karry
½ tsk chiliflager
1 tsk paprika
1 tsk spidskommen
300 (420)* g kyllingeinderfilet
2 dl kokosmælk
2 tsk honning
½ pose hønsebouillon
1 stk banan
½ pakke mynte, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Pil løg, halvér og skær i tynde både. Skræl gulerødderne og skær i skiver på ca ½ cm.
- 3** Bland karry, chili, paprika, spidskommen, salt og peber i en pose. Læg kyllingen i posen og fordel krydderierne godt.
- 4** Varm lidt olie op i en gryde og steg kyllingen til den har fået farve.
- 5** Tilsæt løg, gulerod, kokosmælk, honning, bouillon og ¼ dl vand. Lad det simre under låg i 12 min.
- 6** Skær banan i skiver. Skyl mynte og hak groft.
- 7** Drys mynte og banan over kyllingen og servér med ris til.

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:	3.310 kj / 791 kcal (3.576 kj / 855 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	30,5 (31,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	21,0 (21,2)* g
Kulhydrat	83,3 (83,4)* g
heraf sukkerarter	30,3 (30,4)* g
Protein	45,7 (60,1)* g
Salt	2,6 (2,7)* g
Kostfibre	7,5 g