



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING



# Grøn karry med kylling og ris

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
2 dl kokosmælk  
1 spsk grøn karrypasta  
¼ spsk fiskesauce  
¼ pose grøntsagsbouillon  
1 stk rød peber  
1 stk skalotteløg  
1 bundt forårsløg  
300 g kyllingeinderfilet  
½ pakke koriander, frisk

## Du skal selv have:

Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Grøn karry:** Hæld halvdelen af kokosmælken i en gryde og reducér det ca. 3 min. til det tykner Tilsæt karrypasta (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og rør rundt. Tilsæt resten af kokosmælken, fiskesauce, ½ spsk sukker, bouillon og ½ dl vand. Lad det koge i 5 min.
- 3** **Grøntsager:** Fjern kerner fra peberfrugten og skær den i grove stykker. Pil skalotteløg og skær i både. Skyl forårsløg og skær i tynde skiver.
- 4** **Kylling:** Skær kyllingen i mindre stykker. Kom kylling og alle grøntsagerne i den grønne karry og kog det 7-8 min. under låg.
- 5** Hak koriander og drys over karryen. Servér med ris til.

## Allergener

Fisk

## 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:     | 2.885 kj / 689 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 24,6 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 20,2 g              |
| Kulhydrat               | 70,4 g              |
| heraf sukkerarter       | 10,4 g              |
| Protein                 | 46,6 g              |
| Salt                    | 2,9 g               |
| Kostfibre               | 4,8 g               |