



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Butter chicken "RetNemt"

Det skal du bruge

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

135 g basmatiris
1 stk løg
1 fed hvidløg
1/2 stk ingefær
1 1/2 pose karry
1/2 spsk garam masala
1 dl piskefløde
1/2 dåse hakkede tomater
1 spsk hvidvinseddike
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1/2 pakke koriander, frisk
2 stk gulerødder

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Butter chicken sauce:** Skræl løg, hvidløg og ingefær og hak det hele fint. Varm en gryde op med 1 spsk smør og steg det hele ved middelvarme i 5 min. Tilsæt karry og garam masala. Steg med 1 min. Tilsæt fløde, tomater og hvidvinseddike. Kog videre et par min. Smag til med salt og peber.
- 3** Skær kylling mindre stykker. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen ved høj varme i 2-3 min. til de får lidt farve. Kom kyllingen i saucen og kog det sammen i ca. 5 min. mere.
- 4** **Gulerødsstave:** Skræl gulerødder, skær top og bund af og skær dem i stave.
- 5** Hak koriander groft og drys over retten. Servér med kogte ris og gulerødsstave.

Allergener

Laktose, Mælk, Svovldioxid

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:	3.086 kj / 738 kcal (3.349 kj / 801 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	28,2 (28,8)* g
heraf mættede fedtsyrer	17,0 (17,2)* g
Kulhydrat	74,4 g
heraf sukkerarter	14,3 g
Protein	46,4 (60,8)* g
Salt	1,2 (1,3)* g
Kostfibre	5,2 g