



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Five spice BBQ kylling med råkost og ris

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
280 g kyllingebryst  
1 pakke bbq sauce  
½ pose five spice  
3 stk gulerødder  
½ pose rosiner  
1 spsk sherryeddike

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** BBQ kylling: Varm en stegepande op med lidt olie. Skær kyllingen i strimler og steg ca. 2 min på hver side, så de får lidt farve. Krydr med salt og peber. Kom BBQ sauce på panden og tilsæt five spice og ½ dl vand. Kog det op og sluk.
- 3** Råkost: Skræl gulerødder og riv dem groft. Vend dem med rosiner, sherryeddike, lidt salt og peber.
- 4** Servér kyllingen og BBQ sauce med råkost og ris til.

## Allergener

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: 2.112 kj / 505 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 3,8 g  
heraf mættede fedtsyrer 0,7 g

Kulhydrat 76,5 g  
heraf sukkerarter 20,4 g

Protein 41,3 g

Salt 1,6 g

Kostfibre 4,2 g