



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Sprødt kyllingelår med grøntsager, hjemmelavet ketchup og fuldkornsris

## Det skal du bruge

135 g fuldkornsris  
350 g kyllingelårsteak  
½ pose sesamfrø  
1 fed hvidløg  
1 pakke tomatpuré  
1 spsk æbleeddike  
2 stk gulerødder  
1 stk skoleagurk  
1 stilk bladselleri  
½ pakke koriander, frisk

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Sprød kylling: Kom kyllingelårene med skindet nedad på en kold stegepande med lidt olie. Tænd på høj varme og steg i ca. 8 min. til skindet er sprødt. Kom presset hvidløg ved og drys med sesam. Vend kyllingen og steg videre ca. 5 min. på den anden side. Krydr med salt og peber.
- 3** Ketchup: Kom tomatpuré i en skål og rør det godt sammen med æbleeddike, 1 spsk sukker og ½ tsk vand.
- 4** Grønt: Skræl gulerødder og skyl agurk og bladselleri. Skær det hele i stave.
- 5** Hak koriander groft og drys den over risene. Servér sprød kylling med ris og spis grøntsagsstave med ketchup til.

## Allergener

Selleri, Sesamfrø, 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: 2.558 kJ / 611 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 19,9 g  
heraf mættede fedtsyrer 5,2 g

Kulhydrat 66,9 g  
heraf sukkerarter 15,4 g

Protein 41,1 g

Salt 0,8 g

Kostfibre 3,4 g