



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kylling i rød karry med sprøde grøntsager og ris

Det skal du bruge

135 g basmatiris
½ stk rødløg
½ stk grøn peber
1 stk pak choy
300 g kyllingeinderfilet
½-1 stk lime
¼-½ pakke rød karrypaste
2 dl kokosmælk
½ pose hønsebouillon
1 spsk sojasauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Forberedelse: Pil og skær rødløg i tynde skiver. Rens og skær peberfrugt i strimler. Skyl pak choy og skær den i strimler. Skær kyllingen i strimler. Del limen i to på langs.
- 3** Rød karry: Varm en stegepande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kyllingen i 3-4 min. til den er gylden og læg det over på en tallerken. Steg nu rødløg og peberfrugt i 3-4 min. Kom kyllingen tilbage i panden og tilsæt ønsket mængde af karrypasta, Pas på den er stærk. Steg det hele i 1-2 min. Tilsæt kokosmælk og bouillon og bring det i kog. Smag til med soja, salt, peber og saft fra den ene del lime. Bland pak choy i lige før servering.
- 4** Servering: Skær resten af limefrugten i både og servér til retten.

Allergener

Soja

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: 2.943 kj / 703 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 28,5 g
heraf mættede fedtsyrer 20,4 g

Kulhydrat 64,7 g
heraf sukkerarter 4,8 g

Protein 47,1 g

Salt 4,0 g

Kostfibre 3,6 g