



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Rice bowl med teriyaki kylling og pinjekerner

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 pose hvidvinseddike
¾ stk agurk
½ stk ingefær
1 bundt forårsløg
3 stk gulerødder
300 g hakket kylling
¾ pakke teriyakisauce
½ dl yoghurt naturel
¼ pakke røget chili
½ stk lime
1 pose pinjekerner

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Let syltet agurk:** Kom eddike, 2 spsk sukker og 2 spsk vand i gryde. Kog det op og sluk. Skyl agurk, del på langs og skær i tynde skiver. Skræl ingefær, riv det fint og tilføj halvdelen til lagen. Kom agurkerne op i lagen og lad dem trække.
- 3** **Grønt:** Skyl forårsløg og skær i tynde skiver. Skræl gulerødder og riv dem på den grove side af rivejernet.
- 4** **Teriyakikylling:** Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen uden at skille det fra hianden ca. 1 min. på hver side ved høj varme, så det får lidt farve og stegeskorpe. Del kødet i mindre stykker og steg videre 2-4 min. Kom teriyaki-sauce og resten af ingefæren i og kog det 2 min. mere. Vend halvdelen af forårsløget i og smag til med salt og peber.
- 5** **Chilidressing:** Rør yoghurt og røget chili (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) sammen.
- 6** **Pinjekerner:** Rist pinjekerner på en tør pande et par minutter, til de får lidt farve.
- 7** **Servering:** Skyl lime og skær i både. Anret risene i portionskåle og kom teriyakikylling ovenpå. Top med gulerod, resten af forårsløget, syltet agurk og pinjekerner. Servér med chilidressing og limebåde.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Sesamfrø, Soja, 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:	2.919 kj / 698 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	16,4 g
heraf mættede fedtsyrer	3,4 g
Kulhydrat	94,1 g
heraf sukkerarter	29,8 g
Protein	43,6 g
Salt	3,2 g
Kostfibre	7,7 g