



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Hurtig fried rice med kylling, grønt og soya

Det skal du bruge

½ stk løg
1 fed hvidløg
1 stk rød peber
1 stk æg
1 pose kogte ris
100 g coleslaw-blanding
300 g hakket kylling
1½ spsk sojasauce
½ spsk sød chilisauce
¾ tsk sesamolie
½ bundt forårsløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Forberedelse:** Pil løg og hvidløg. Hak begge. Skær peberfrugt i tern. Pisk æg i en lille skål. Del risene med fingrene mens de stadig er i pakken, det er nemmest.
- 2** **Kylling og grønt:** Varm en stegepande/wok op med lidt olie. Steg løg, hvidløg, peberfrugt og coleslaw-blanding i 1-2 min. Tilsæt kylling, del fra hinanden og steg videre i 2-3 min. Kom det hele over på en tallerken.
- 3** **Sauce:** Rør soja, sød chilisauce og sesamolie sammen i en lille skål. Skyl og snit forårsløg.
- 4** **Fried rice:** Kom lidt mere olie på panden, kom æg på og lad det sætte sig. Tilsæt ris, skil dem godt fra hinanden og steg under omrøring ca. 5 min. Tilsæt kylling/grønt, sauce og forårsløg. Steg videre 1-2 min. under omrøring. Smag til med salt og peber og servér med det samme.

Allergener

Æg, Sesamfrø, 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: 2.418 kj / 578 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 23,0 g
heraf mættede fedtsyrer 4,5 g

Kulhydrat 51,8 g
heraf sukkerarter 11,2 g

Protein 41,0 g

Salt 2,5 g

Kostfibre 3,9 g