



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kyllinglårsteak i grøn karry med raita og naanbrød

Det skal du bruge

1 stk rød peber
½ bundt forårsløg
350 g kyllingelårsteak
1 pose grøn karrysauce
50 g babyspinat
1 stk skoleagurk
1 stk tomat
½ pakke mynte, frisk
½ pakke koriander, frisk
1 dl yoghurt naturel
1 pose garam masala
2 stk naanbrød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 230°C (Varmluft).
- 2** **Grøntsager:** Skyl peberfrugten og forårsløgene. Skær peberfrugten i tern og forårsløgene i grove stykker.
- 3** **Kylling i grøn karry:** Varm en stegepande op til høj varme, tilsæt lidt olie og steg kyllingelårsteak i 1-2 min. på hver side. Krydr med salt og peber. Læg kyllingen med skindet opad i et ildfast fad sammen med forårsløg og peberfrugt. Hæld grøn karrysauce over. Sæt fadet i ovnen og lad det bage i 10-12 min. Skyl spinaten og vend den i.
- 4** **Raita:** Skyl og skær agurken og tomaterne i små tern. Skyl og grofthak mynte- og korianderbladene. Kom grøntsagerne i en skål, tilsæt yoghurten og rør det sammen. Smag til med garam masala, salt og peber.
- 5** **Naan:** Varm naanbrød på brødristeren.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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:	3.260 kJ / 779 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,3 g
heraf mættede fedtsyrer	11,3 g
Kulhydrat	81,0 g
heraf sukkerarter	16,9 g
Protein	50,2 g
Salt	2,5 g
Kostfibre	9,2 g