



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING



# Kylling i karry med fuldkornsris

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

135 g fuldkornsris  
1 stk løg  
1½ pose karry  
1½ dl piskefløde  
½ pose majsstivelse  
½ pose høsebouillon  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
1 stk æble  
150 g salatmix toscana  
1 spsk lys balsamico

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 2** **Karrysauce:** Pil og hak løg. Varm en gryde op med lidt olie. Steg løgene et par min. og tilsæt karry. Tilføj fløde og kog det op stille og roligt. Bland imens majsstivelse og bouillon med 1½ dl vand til en jævn konsistens. Kom det i under omrøring og lad det koge 3-5 min. Smag til med salt og peber.
- 3** **Kylling:** Skær kyllingen i mindre stykker. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg stykkerne et par min. og kom dem op i saucen. Kog saucen yderligere 2-3 min.
- 4** **Salat:** Skær æblet i tern og bland det med salaten. Mix balsamico, ½ spsk olivenolie og lidt salt og vend i salaten.
- 5** Servér kylling i karry med ris og salat.

## Allergener

Laktose, Mælk, 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: 3.266 kJ / 781 kcal  
(3.529 kJ / 844 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 35,1 (35,7)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 19,2 (19,4)\* g

Kulhydrat 72,0 g  
heraf sukkerarter 14,6 g

Protein 44,2 (58,6)\* g

Salt 2,4 g

Kostfibre 5,7 g