



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