



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Satay kylling med Thai kål-agurkesalat

Det skal du bruge

135 g basmatiris
½ stk lime
300 g kyllingeinderfilet
1 pose karry
2 dl kokosmælk
1 pose hakkede peanuts
½ pakke rød karrypaste
1+1 spsk sojasauce
1+1 spsk rødvinseddike
1 stk rødløg
1 stk skoleagurk
100 g coleslaw-blanding
½ pose chiliflager

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Kylling: Skyl lime og riv skallen fint i en skål. Kom kyllingekødet i skålen og bland med karry, lidt olie, salt og peber. Varm lidt olie op på en stegepande ved høj varme. Steg kyllingen i 2-3 min. på hver side.
- 3** Sataysauce: Kog kokosmælk, peanuts, karrypaste, 1 spsk soja, 1 spsk rødvinseddike og 1 spsk sukker sammen i 2 min. Blend det til en lind masse med en stavblender. Kom lidt vand i, hvis det bliver for tykt.
- 4** Kål-agurkesalat: Pil rødløg og skær i tynde skiver. Læg agurken på et skærebræt og bank den med hånden i hele længden, så den går let i stykker. Skær i 1 cm skiver på skrå. Kom løg og agurk i en skål og bland det godt sammen med chiliflager (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), soja, rødvinseddike, coleslaw mix, lidt olivenolie, salt og peber.
- 5** Servering: Skær lime i både. Servér kyllingen med sataysauce og limebåde til sammen med ris og kål-agurkesalat.

Allergener

Jordnødder, Nødder, 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: 3.886 kj / 929 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	44,9 g
heraf mættede fedtsyrer	22,5 g
Kulhydrat	78,9 g
heraf sukkerarter	16,6 g
Protein	52,2 g
Salt	5,2 g
Kostfibre	3,6 g