



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

# Grøn thai karry med kalkun og vildrisblanding

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

175 g vildrisblanding  
½ stk chili grøn  
4 stk forårsløg  
½ stk broccoli  
300 (450)\* g kalkunstrimler  
1½ tsk karrypasta grøn  
2 dl kokosmælk  
1½ tsk fiskesauce

## Du skal selv have:

Olie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Kog 175 g ris i 3½ dl vand tilsat ½ tsk. salt i 15 min. under låg Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2 Skær ½ chili i meget tynde strimler, fjern kernerne inden. Rens forårsløg, skær i tykke skiver på skrå.
- 3 Skyl broccoli og del den i mindre buketter. TIP: Brug gerne stokken på broccolien.
- 4 Varm olie i en dyb pande og tilsæt 1-2 tsk karrypasta TIP: Reducér mængden af karry, hvis du ikke ønsker retten så stærk. Brun kalkunen ca. 2 min. Kom kokosmælk, chili og broccoli ved og lad det simre 3 min. Tilsæt forårsløg og kog endnu 1 min.
- 5 Smag til med 1-2 tsk fiskesauce og servér med ris.

## Tips:

Brug gerne stokken fra broccoli sammen med buketterne.

## Allergener

Fisk, Krebsdyr

## 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: 2.978 kj / 712 kcal  
(3.307 kj / 790 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 22,9 (24,6)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 16,0 (16,5)\* g

Kulhydrat 78,3 g  
heraf sukkerarter 3,8 g

Protein 48,0 (64,0)\* g

Salt 3,7 (3,8)\* g

Kostfibre 8,0 g