



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Tandoori-stegte rejer med naanbrød og raita

Det skal du bruge

½ stk agurk
½ stk peberfrugt rød
½ stk peberfrugt gul
1 stk rødløg
1½ dl yoghurt naturel
1 drys mynte
1⅔ spsk tandoori-pasta
250 g kæmperejer
120 g kikærter
4 stk naanbrød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
- 2 Skyl, tør og skær agurk i små tern, drys med salt og lad dem stå i en skål. Skyl peberfrugterne og skær i tynde strimler. Pil løg og skær i tynde skiver.
- 3 Dup agurketernene tørre og rør dem sammen med yoghurt og hakkede mynteblade. Lad det trække mens resten af retten laves færdig og smag til med peber.
- 4 Varm lidt olie op i en pande, tilsæt 1 spsk tandoori (Gem resten til senere), rejer, peberfrugt og løg. Steg ved god varme under omrøring i 3 min. Hæld væden fra kikærterne, tilsæt kikærterne og steg endnu 2 min. Smag til med salt og peber.
- 5 Smør imens et tyndt lag tandoori-paste på den ene side af naanbrødene og varm dem i ovnen på en bageplade med bagepapir 3-4 min.
- 6 Anret de stegte rejer og grøntsager på brødene eller servér brødene til sammen med raita.

Tips:

Rejerne har været frosset og må ikke genindfryses.

Allergener

Gluten, Krebssdyr, Mælk, Nødder, Sennep

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: 2.729 kJ / 652 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 12,9 g
heraf mættede fedtsyrer 2,3 g

Kulhydrat 92,6 g
heraf sukkerarter 19,0 g

Protein 41,4 g

Salt 5,3 g

Kostfibre 13,0 g