



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Indisk kylling i tomat-auberginesauce med hvedekerner

Det skal du bruge

2 stk løg
2 fed hvidløg
1 stk aubergine
1 stk ingefær
1 pose hønsebouillon
4 stk kyllingelårsteaks
1 spsk garam masala
2 tsk karry
1½ dåse cherrytomater
250 g hvedekerner
1¾ dl creme fraiche
¾ stk lime
1 pose koriander, frisk
1½ pose cashewnødder

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg, halvér og skær i tynde skiver. Skær aubergine i tern. Skræl og riv ingefær. Opløs bouillon i 4 dl kogende vand.
- 2 Varm lidt olie til god varme i en rummelig stegegryde og brun kyllingestykkerne af. Krydr med salt og peber og læg stykkerne til side på en tallerken.
- 3 Skru ned, tilsæt løg og hvidløg og steg til det bliver klart. Tilsæt aubergine, ingefær, garam masala og karry og steg 4 min. Kom kyllingen tilbage i gryden og tilsæt cherrytomater og bouillon. Lad retten simre i ca. 25 min. til kyllingen er mør.
- 4 Skyl imens hvedekerner grundigt i koldt vand, kom i en sigte og dryp af. Kom hvedekerner i en gryde med 8 dl vand og lidt salt. Kog spelten i 12 min. under låg, sluk og lad det trække under låg til det skal bruges. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 5 Kom til sidst creme fraiche i saucen og smag til med salt og limesaft. Drys med koriander og servér retten med hvedekernerne og cashewnødder.
- 6 **DAG 2:** Varm resten af kyllingegryden ved medium varme ca. 15 min. Hæld kogende vand over resten af perlespelten og lad trække. Hæld vandet fra i en sigte lige inden servering. **TIP:** Du kan også blande hvedekerner i saucen og varme det sammen.

Allergener

Cashewnødder, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder

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: 2.868 kj / 685 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 28,8 g
heraf mættede fedtsyrer 10,5 g

Kulhydrat 61,9 g
heraf sukkerarter 13,8 g

Protein 44,8 g

Salt 2,9 g

Kostfibre 4,3 g