



Billedet kan afvige noget fra opskriften

Kylling i karry med fuldkornsris

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Ris

135 g fuldkornsris

Karrysauce

1 stk løg
1½ pose karry
1½ dl piskefløde
½ pose majsstivelse
1 (½)* pose hønsebouillon
1½ dl vand ^b

Kylling

300 (420)* g kyllingeinderfilet

Salat

1 stk æble
100 g salatmix toscana
1 spsk lys balsamico
½ spsk olivenolie ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
2. **Karrysauce:** Pil og hak løg. Varm en gryde op med lidt olie. Steg løgene et par min. og tilsæt karry. Tilfør fløde og kog det op stille og roligt. Bland imens majsstivelse og bouillon med vand til en jævn konsistens. Kom det i under omrøring og lad det koge 3-5 min. Smag til med salt og peber.
3. **Kylling:** Skær kyllingen i mindre stykker. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg stykkerne et par min. og kom dem op i saucen. Kog saucen yderligere 2-3 min.
4. **Salat:** Skær æblet i tern og bland det med salaten. Mix balsamico, olivenolie og lidt salt og vend i salaten.
5. Servér kylling i karry med ris og salat.