



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Junglegryde med skinkestrimler og grove ris



GRØN

Masser af grønt og danske råvarer i klimavenlige retter med mindre kød

Det skal du bruge

200 g ris brune
1 stk æble
½ stk broccoli
75 g grønne bønner
15 g ingefær
1 stk hvidløg fed
200 g skinkekød i strimler
1 spsk karry
1½ spsk sojasauce
2 dl kokosmælk
salt
peber
olie

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skyl 200 g ris og bring i kog med 3½ dl vand, ½ tsk salt under låg og kog dem 20 minutter. Sluk og lad stå på eftervarmen til resten af retten er klar.
- 2 Skyl æble, broccoli og bønner. Nip bønnerne (dvs. fjern den lille stilk) og del dem i 3. Del broccolien i små buketter og skær stokken i små tern 1x1 cm. Skær æblet i kvarte og fjern kernehus og skær i tynde både.
- 3 Skræl ingefær og riv den. Pil hvidløget og hak det fint.
- 4 Varm en høj pande eller en gryde op med 1 tsk olie. Brun kødet ved høj varme til det får farve 1-2 minutter. Tilsæt 1 spsk karry og steg kort.
- 5 Tilsæt broccoli og bønner og vend det godt rundt, skru ned og tilsæt ingefær, hvidløg, 1½ spsk soja og 2 dl kokosmælk og lad det simre ca. 8 minutter.
- 6 Smag retten til med salt og peber. Lige inden servering tilsættes æblebåde og varmes med i kort tid max. ½ minut, så de stadig har lidt sprødhed.
- 7 Server junglegryde med kogte ris.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.170 kj / 758 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	25,2 g
heraf mættede fedtsyrer	16,3 g
Kulhydrat	93,7 g
heraf sukkerarter	15,3 g
Protein	38,9 g
Salt	5,5 g
Kostfibre	8,5 g

Allergener



Gluten, Soja



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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.