



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Butter chicken "RetNemt"

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.

200 g ris hvide
1 stk løg
½ stk hvidløg solo
20 g ingefær
1 spsk karry
½ spsk garam masala
1 dl piskefløde
200 g hakkede tomater
1 spsk hvidvinseddike
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1 drys koriander

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg i ca. 10 min.
- 2 Skræl løg, hvidløg og ingefær og hak det hele fint. Varm en gryde op med 1 spsk smør og steg det hele ved middelvarme i 5 min.
- 3 Tilsæt karry og garam masala. Steg med 1 min. Tilsæt fløde, tomater og hvidvinseddike. Kog videre et par min. Smag til med salt og peber.
- 4 Skær kylling mindre stykker og sæt til side. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg stykkerne ved høj varme i 2-3 min. til de får lidt farve.
- 5 Bland saucen og kyllingen. Kog det sammen i ca. 5 min. mere.
- 6 Hak koriander groft og drys over retten. Servér med de kogte ris.

Allergener

Mælk, Svovldioxid

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:	3.472 kj / 830 kcal (3.735 kj / 893 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	28,8 (29,4)* g
heraf mættede fedtsyrer	17,2 (17,4)* g
Kulhydrat	93,2 g
heraf sukkerarter	9,4 g
Protein	49,5 (63,9)* g
Salt	1,0 (1,1)* g
Kostfibre	4,8 g