



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Kyllingeinderfilet i kokosmælk med squash

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
300 (420)* g kyllingeinderfilet
½ pose bouillon, høns
⅔ stk chili rød
15 g ingefær
1 tsk karry
1 stk squash
2 dl kokosmælk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med ½ tsk salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2 Krydr kyllingen med salt og peber. Opløs bouillon i 1 dl kogende vand.
- 3 Fjern kerner fra chilien og hak den fint. Skræl ingefær og riv fint. Varm olie i en pande ved god varme. Svits karry under omrøring ca. ½ min. Kom kødet på panden og steg ½ min. på begge sider. Tilsæt ingefær og chili.
- 4 Skyl og skær squash i store tern og vend dem med på panden. Hæld kokosmælk og bouillon over. Lad det koge ved svag varme i ca. 6 min. til kødet er gennemstegt.
- 5 Smag til med salt, peber og evt. mere karry og servér med ris.

Allergener

Æg, Selleri

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: 3.074 kJ / 735 kcal
(3.338 kJ / 798 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 21,5 (22,1)* g
heraf mættede fedtsyrer 16,0 (16,2)* g

Kulhydrat 85,7 g
heraf sukkerarter 4,4 g

Protein 49,6 (64,0)* g

Salt 3,6 (3,7)* g

Kostfibre 3,4 g