



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Butter chicken med kachumbar-salat, ris og koriander

Det skal du bruge

200 g ris
1 fed hvidløg
½ stk ingefær
½ stk løg
300 g kyllingeinderfilet
1 glas butter chicken paste
½ dåse hakkede tomater
1 dl piskefløde
½ pose hønsebouillon
½ stk granatæble
½ stk agurk
1 stk tomat
½ stk rødløg
½ pose koriander
½ stk lime

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Forberedelse:** Skræl hvidløg og ingefær og hak det fint. Pil løg og skær i både. Skær kyllingen i mindre stykker.
- 3** **Butter chicken:** Varm lidt olie op i en gryde. Steg løg, hvidløg, ingefær og kylling i ca. 3 min. ved middelhøj varme. Krydr med lidt salt. Tilsæt Butter chicken paste og rør rundt. Kom hakkede tomater, fløde, bouillon, ¼ dl vand og ½ tsk sukker i og lad det småkoge i ca. 10 min. til kyllingen er gennemsteg. Smag til med salt og peber.
- 4** **Kachumbar-salat:** Halvér granatæblet og bank på skallen med en træske, så kernerne kommer ud i en stor skål. Skyl agurk og tomat og skær i tern. Pil rødløg og hak det fint sammen med koriander. Kom alt i skålen. Skyl lime, riv skallen fint og pres saften. Kom begge dele i salaten og vend det med lidt olivenolie samt salt og peber.
- 5** Servér butter chicken med ris og kachumbar-salat til.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, 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:	3.515 kJ / 840 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	24,8 g
heraf mættede fedtsyrer	13,4 g
Kulhydrat	103,8 g
heraf sukkerarter	12,2 g
Protein	50,4 g
Salt	2,4 g
Kostfibre	5,5 g