



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Rød karrysuppe med kylling, bolsjebede og lime

Det skal du bruge

135 g fuldkornsris
1 stk rødløg
1 stk gulerod
300 g hakket kylling
½ pakke rød karrypaste
2 dl kokosmælk
½ pose hønsebouillon
1 stk bolsjebede
½ stk lime

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Rød karrysuppe: Pil rødløg og hak fint. Skræl gulerod og skær i små tern. Varm lidt olie op til høj varme i en gryde. Svits rødløg og gulerod ca. 1 min. Kom kødet på i ét stykke og steg ca. 2 min. på hver side, så det får lidt skorpe. Del det nu fra hinanden med grydeskeen, tilsæt rød karrypaste (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt) og rør rundt. Tilføj kokosmælk, hønsebouillon og 1½ dl vand og lad det koge 4-5 min. Smag til med salt og peber.
- 3** Bolsjebeder: Skræl bolsjebede og skær den i små tern. Riv limeskal fint og pres saften over. Bland det med bederne og krydr med salt og peber.
- 4** Anret: Kom suppen i portionsskåle og top med bolsjebederne. Servér med ris til.

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:	2.978 kj / 712 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	32,2 g
heraf mættede fedtsyrer	22,0 g
Kulhydrat	66,3 g
heraf sukkerarter	12,8 g
Protein	39,2 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	3,5 g