



Kylling i rød karry med ris

4 personer

Ingredienser

1 pakke bønnespirer, uspec., rå
200 g grønne bønner, rå
1 stor peberfrugt, rød, rå
10 stk babymajs
500 g kylling i tern, REMA 1000
8 dl kokosmælk, light
2 mellem portioner ris
2 spsk rød karrypasta, Thai Pride

Fremgangsmåde

Steg kyllingen, tilsæt rød karrypasta og tilsæt grøntsagerne, krydr med salt og peber og lad det stege videre et par minutter.

Tilsæt herefter kokosmælken og lad det simre mens du sætter risene over.

Kog risene og server herefter retten.

Tip!

Denne ret er endnu bedre dagen efter, så du kan med fordel lave en dobbelt portion, så du har aftensmad eller frokost til næste dag.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (579 g)
Energi	2500 kcal	108 kcal	625 kcal
Energiprocent			
Fedt	94,4 g	4,08 g	23,6 g
Mættede fedtsyrer	59,6 g	2,57 g	14,9 g
Monoumættede fedtsyrer	 16,1 g	0,7 g	4,04 g
Polyumættede fedtsyrer	 8,03 g	0,35 g	2,01 g
Kulhydrat, tilgængelig	282 g	12,2 g	70,5 g
Sukkerarter, i alt	 28,2 g	1,22 g	7,05 g
Kostfibre	 26,8 g	1,16 g	6,71 g
Protein	115 g	4,97 g	28,8 g
Salt, NaCl	16,5 g	0,71 g	4,12 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g