

Thailandsk Panang karry med kylling, stegte gulerødder og ristede peanuts

Af. Jacob Dahl Andersen, Skagenfood



DU MODTAGER FRA SKAGENFOOD:

- Kylling panang karry

DU SKAL SELV SKAFFE:

- Ris
- Gulerødder
- Ristede peanuts
- Koriander

Ris: Kom risene i en sigte, og skyl dem grundigt under rindende koldt vand i 2-3 minutter. Kog 3 dl vand (pr. pose ris) op med ½ tsk. salt. Tilsæt de skyllede og drænedes ris, og når vandet igen koger, røres en gang i risene, og der skrues ned, så de netop simrer (på varmeinterval 2-3 stykker). Kog risene under låg i ca. 10-12 minutter, til alt vandet er optaget i risene. Sluk, og lad risene hvile under låg i 10-12 minutter, og slå dem derefter løse med en gaffel.

Gulerødder: Skræl og skyl gulerødderne, og del evt. de store på langs. Rist gulerødderne på en pande i halvt smør halvt olivenolie. Krydr med salt og sort peber samt en smule sukker.

Thailandsk Panang karry med kylling: Opvarm retten efter anvisning på pakken.

Anretning: Som vist med plukket koriander og de ristede og hakkede peanuts drysset over gulerødderne.

Indhold i Thailandsk Panang karry med kylling:

Ingredienser: Kyllingekød*, kokosmælk*, rød peber*, gulerød*, løg*, peanutbutter*, fiskesauce*, hvidløg*, palmesukker*, panang curry pasta*, limesaft*, majsstivelse*, salt*, rapsolie* (*=økologisk)

Næringsindhold pr. 100 g

- Energi 581 kj /139 kcal
- Fedt 8,3 g
- - Mættede fedtsyrer 5,5 g
- Kulhydrat 6,6 g
- -sukkerarter 4,1 g
- Kostfibre 0,8 g
- Protein 9,2 g
- Natrium 180 mg

Allergener: Peanutbutter