

# Grøn thaikarry med kalkun og limeblade

**4 personer**

**Ingredienser:**

350 g jasminris  
1-2 grøn chili  
7-8 forårsløg  
400 g broccoli  
600 g kalkunbryst i strimler  
2-3 tsk grøn thaikarry  
2 spsk olie til stegning  
1 dåse kokosmælk  
4 tørrede limeblade  
1-2 spsk fiskesauce  
1 dl thai basilikumblade



Tilberedningstid ca. 20 min.

1. Skyl jasminrisene grundigt. Bring 3 dl letsaltet vand i kog, tilsæt ris og lad dem koge 15 min. under låg for meget svag varme.
2. Halver chili, fjern kernerne og skær den i meget tynde strimler. Rens og snit forårsløgene i tykke skiver på skrå. Skyl broccolien og del den i mindre buketter.
3. Brun kalkunstrimlerne et par minutter i olie tilsat karry i en wok eller dyb pande. Kom kokosmælk, limeblade, chili og broccoli ved og lad det simre 3 min. Tilsæt forårsløg og kog endnu 1 min.
4. Smag til med fiskesauce, drys med basilikum og server med ris.

**Næringsindhold pr. person:**

Energi: 3339KJ (795 Kcal)

|           | Energy (KJ) | Energy (kcal) | Energi (%) |
|-----------|-------------|---------------|------------|
| Protein   | 868         | 207           | 26         |
| Kulhydrat | 1436        | 342           | 43         |
| Fedt      | 1035        | 246           | 31         |