

# Kylling med cashewnødder og basmatiris

## 2 personer

### Ingredienser:

175 g basmati ris  
 ½ spsk sesamolie  
 280 g kyllingebrystfilet  
 ½ spsk rød karrypasta  
 ½ dåse kokosmælk light  
 ½-1 rød peberfrugt  
 100 g ananas i tern  
 35 g cashewnødder  
 1 spsk sesamfrø  
 Frisk koriander til pynt



Tilberedningstid ca. 25 min.

1. Kog risene under låg i 3 dl letsaltet vand i 12min. Lad dem derpå trække indtil servering.
2. Skær kyllingebrystfileterne i strimler. Varm sesamolien op i en wok eller en dyb pande og steg kyllingebrystfileterne til der let gyldne. Kom karrypasta og kokosmælk ved.
3. Skær peberfrugten i stimler og skyl og hak koriander.
4. Rist sesamfrø og cashewnødder på en tør pande til de har taget let farve.
5. Kom Kom peberfrugt og ananasstykker i wokken og varm kort igennem. Server med cashewnødder, koriander, sesamfrø og basmatiris.

### Næringsindhold pr. person:

Energi: 3378KJ (805 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	676	161	20
Kulhydrat	1485	354	44
Fedt	1217	290	36