



## Jambalaya

Vi serverer jambalaya sammen med gulerodsråkost samt frisk frugt som frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser

200 g hamburgerryg, kogt  
2 spsk olie  
1 stor løg (210 g)  
240 g bladselleri  
1 mellem peberfrugt, grøn (180 g)  
1 stk squash (285 g)  
3 fed hvidløg  
240 g ris, parboiled  
55 g majs  
240 g flåede tomater, dåse  
1 terning klar bouillon  
4 dl vand  
200 g rejer, frost  
15 g purløg  
15 g chilisaucé  
1 tsk timian, tørret  
2 stk laurbærblade  
0,5 tsk cayennepeber

### Fremgangsmåde

Løg, bladselleri, peberfrugt og squash renses og skæres i grove tern.

Skær kødet i tern og brun det i 1 spsk olie i en wok eller gryde.

Tag kødet op, tilsæt 1 spsk olie og svits grøntsagerne (undtagen majs).

Tilsæt stødt cayennepeber og knust hvidløg til grøntsagsblandingen.

Tilsæt ris og lad dem svitse med i 5 min.

Tilsæt herefter majs sammen med det brunede kød.

Tilsæt tomater, chilisaucé, bouillon, timian og laurbærblade.

Bring det hele i kog ved svag varme indtil risene har optaget al væsken, ca. 15 min.

Tilsæt rejerne og tag gryden af varmen.

Lad retten trække i 10 min., før den serveres med hakket purløg.

#### Tip!

Jambalaya holder sig 2-3 dage i køleskabet.

Opskrift: Jambalaya

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (388 g)
Energi	8003 kJ	344 kJ	1334 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	48,1 g	2,07 g	8,02 g
Mættede fedtsyrer	7 g	0,3 g	1,17 g
Monoumættede fedtsyrer	5,61 g	0,24 g	0,93 g
Polyumættede fedtsyrer	4,6 g	0,2 g	0,77 g
Kulhydrat, tilgængelig	250 g	10,7 g	41,7 g
Sukkerarter	32,2 g	1,38 g	5,37 g
Kostfibre	21,7 g	0,93 g	3,61 g
Protein	106 g	4,55 g	17,7 g
Salt, NaCl	12,6 g	0,54 g	2,1 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g