



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min    👤 2 porsjoner

ROE\_VS\_005-2

# Indisk vegetargryte med kikerter, fullkornsrís, salat og mangochutney

## Fullkornsrís

125 g fullkornsrís

## Indisk vegetargryte

600 g indisk vegetargryte

## Salat

½ stk rødløk  
1 stk tomat  
1 stk agurk  
1 bunt koriander

## Tilbehør

½-1 glass mangochutney  
½ pakke yoghurt naturell

salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Ris: 100 g Gryte: 250 g Salat: 150 g Chutney: ½ ts Raita: 1 ts Energiinnhold: ca. 510 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. **Fullkornsrís:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Indisk vegetargryte:** Ha vegetargryten over i en kjele, og kok opp på middels varme under omrøring (se tips). La gryten småkoke på middels lav varme i 8-10 minutter, og smak til med salt.

3. **Salat:** Skrell og kutt rødløken i strimler. Skyll og kutt tomaten og agurken i terninger. Skyll, rist og grovhakk korianderen. Bland grønnsakene i en salatbolle.

4. **Tilbehør:** Server mangochutneyen og yoghurten til retten.

5. God middag!

## TIPS!

Om du ikke liker rå løk, kan du ha også ha den i vegetargryten. Varm da opp kjelen til middels varme, ha i litt olje, og stek løken i et par minutter. Tilsett vegetargryten, og følg deretter steg 2.