



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Indisk vegetargryte med kikerter, fullkornsrís, salat og mangochutney

Ris

135 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 ^B

^B 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. **Ris:** Tilbered risene 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.

TIPS!

Om du ikke er glad i 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.