



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

## Simregryde med skinketern, æbler og hvidkål



### SUND

Sunde, nøglehulsmærkede retter på bare 20-30 min

### Det skal du bruge

1/4 stk hvidkål  
1 stk peberfrugt rød  
1/2 stk chili rød  
1/2 spsk karry  
275 g skinketern  
1 stk hvidløg fed  
1/2 terning bouillon grøntsag  
1 stk æble  
2 stk brød  
2 dl kokosmælk  
1 spsk fiskesauce  
olie  
salt  
peber

### Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

### Fremgangsmåde

- 1 Fjern de yderste blade af kålen, skær stokken fra og snit kålen fint. Skyl peberfrugten, fjern kerner og skær peberfrugten i store tern.
- 2 Skyl og flæk 1/2 chili, fjern kerner og frøvægge og hak chilien fint.
- 3 Varm olie op i en stor gryde. Svits 1/2 spsk karry (jo længere du svitser jo mildere bliver smagen), og brun kødet i karryen ved høj varme på alle sider.
- 4 Tilsæt chili, 1 fed presset hvidløg, kål og peberfrugt. Vend godt rundt i det og steg videre ved medium varme 5 min.
- 5 Kog 1 1/2 dl vand og opløs 1/2 bouillonterning, tilsæt bouillon til retten og lad simre under låg 5 min. Skær imens æblet i kvarte, fjern kernehus og skær æblestykkerne i tynde både.
- 6 Tilsæt æblerne og lad simre videre 5 min. Tjek at kødet er mørt. Lun brødet på brødristeren.
- 7 Hæld 2 dl kokosmælk i retten og kog op, tilsæt 1 spsk fiskesauce og smag til med salt og peber. Server med lunt brød.

Opskriften er venligst udlånt af Sæson

## Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.782 kj / 665 kcal

Indhold

Pr. portion

<b>Fedt</b>	<b>23,3 g</b>
heraf mættede fedtsyrer	15,7 g
<b>Kulhydrat</b>	<b>71,1 g</b>
heraf sukkerarter	30,3 g
<b>Protein</b>	<b>42,6 g</b>
<b>Salt</b>	<b>5,2 g</b>
<b>Kostfibre</b>	<b>14,4 g</b>

## Allergener



Fisk, Gluten, Selleri, Sesamfrø

Se indholdsdeklaration på bouillon på [retnemt.dk/ingredienslister](http://retnemt.dk/ingredienslister)



### Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.