



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



40 MIN. TILBEREDNING

Vegetarisk curry med søde kartofler og linser

Det skal du bruge

½ stk løg
⅓ stk hvidløg solo
10 g ingefær
2 tsk karry
½ spsk gurkemeje
1 tsk spidskommen
½ spsk sennepsfrø
400 g hakkede tomater
2 dl kokosmælk
250 g søde kartofler
1¼ dl røde linser
75 g babyspinat
2 spsk cashewnødder
⅔ stk lime
1 drys koriander
2 stk brød

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg og skræl ingefær. Hak fint det hele fint. Varm olie op i en stor gryde.
- 2 Svits løg, hvidløg og ingefær i olien. Tilsæt 2 tsk karry, ½ spsk gurkemeje, 1 tsk spidskommen og ½ spsk sennepsfrø. Lad krydderierne "brænde" en smule af inden de hakkede tomater tilsættes. Kog ca. 5 min. og tilsæt 2 dl kokosmælk.
- 3 Skræl kartoflerne og skær dem i små tern. Kom kartoffeltern og linser i gryden og lad det hele simre i ca. 15 min. under låg. Rør et par gange undervejs.
- 4 Skyl spinat. Hak 2 spsk nødder groft. Tilsæt spinat og nødder og lad det simre med i ca. 1 min.
- 5 Lun brødet på en brødrister. Skyl og pluk koriander.
- 6 Smag retten til med limesaft og salt. Servér retten toppet med hakket koriander.

Allergener

Byg, Hvede, Nødder, Rug, Sennep

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.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.204 kJ / 766 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	29,7 g
heraf mættede fedtsyrer	17,4 g
Kulhydrat	97,0 g
heraf sukkerarter	18,9 g
Protein	27,7 g
Salt	1,2 g
Kostfibre	16,0 g