



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Karrygryde med linser, cashewnødder og ristet blomkål

Det skal du bruge

½ stk blomkål
130 g bulgur
¼+¼ stk løg
35 g cashewnødder
½ stk hvidløg solo
½ spsk tomatpuré
½ tsk sambal oelek
½ tsk spidskommen
½ tsk karry
10 g ingefær
½ tsk koriander, stødt
1½ dl kokosmælk
½ pose bouillon, grøntsag
.25 spsk honning
45 g røde linser
15 g babyspinat

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 Skyl blomkål og del den i små buketter. Læg det på en bageplade med bagepapir og bland med lidt olie og salt. Steg det i ovnen i ca. 20 min.
- 3 Kog bulgur i 3½ dl letsaltet vand i 20 min. Sigt evt. overskydende vand fra.
- 4 **Karrypasta:** Hak ¼ løg fint. Kom det i en skål sammen med cashewnødder (gem lidt til pynt), presset hvidløg, tomatpuré, sambal oelek, spidskommen, karry, revet ingefær, koriander og lidt salt. Blend alt med en stavblender til en glat masse.
- 5 Skær løg i både. Varm lidt olie op i en gryde og steg løget i ca. ½ min. Tilsæt karrypasta og steg videre i ca. 1 min. Tilsæt 1 dl vand, kokosmælk, bouillon og honning. Kog op, tilsæt linser og lad det småkoge i ca. 15 min. til linserne er møre. Husk at røre i gryden undervejs.
- 6 Skyl spinat og vend i til sidst sammen med den stegte blomkål. Drys cashewnødder på toppen og servér med bulgur.

Allergener

Gluten, Hvede, Nødder, Selleri

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:	2.726 kj / 651 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,7 g
heraf mættede fedtsyrer	13,5 g
Kulhydrat	73,3 g
heraf sukkerarter	14,4 g
Protein	27,2 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	16,4 g