



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Dahl med brød og yoghurt

Det skal du bruge

½ stk løg
½ stk solo hvidløg
15 g ingefær
1 tsk garam masala
¾ tsk gurkemeje
½ tsk chiliflager
½ tsk spidskommen
1 spsk tomatpuré
1½ dl røde linser
½ pose grøntsagsbouillon
2 stk pitabrød
1 drys koriander
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg og hvidløg. Skræl og riv ingefær.
- 2 Varm lidt olie i en gryde og steg løg og hvidløg ved svag varme til de er klare. Tilsæt ingefær, garam masala, gurkemeje, chili, spidskommen og rør godt rundt. Tilsæt tomatpuré, linser, bouillon og 3 dl vand. Bring det i kog og lad det koge under låg 15-20 min. Rør jævnlig og tilsæt evt. mere vand, hvis det koger for meget ind. Smag til med salt og peber.
- 3 Varm pitabrød på en brødrister. Skyl og hak koriander groft.
- 4 Servér dahl med yoghurt og lunt pitabrød.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 2.470 kj / 590 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	6,1 g
heraf mættede fedtsyrer	1,3 g
Kulhydrat	102,3 g
heraf sukkerarter	10,8 g
Protein	31,6 g
Salt	3,2 g
Kostfibre	8,7 g