



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kidneybønner i karry med cashewnødder og mango

Det skal du bruge

½ stk løg
1 fed hvidløg
1 pose saltede cashewnødder
½ dåse røde kidneybønner
½ dåse kikærter
175 g bulgur
¼ tsk grøn karrypasta
½ dåse cherrytomater
2 dl kokosmælk
½ pose grøntsagsbouillon
½ stk lime
30 g mango i tern
¼ tsk chiliflager
1 stk hjertesalat
½ spsk hvidvinseddike
1 drys koriander

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil og hak løg og hvidløg fint. Hak cashewnødder groft. Hæld lagen fra bønner og kikærter og skyl dem.
- 2 Kog bulgur i 3½ dl letsaltet vand i ca. 10 min. under låg.
- 3 Kom lidt olie i en gryde og steg løg og hvidløg i 2-3 min. til de er blanke. Tilsæt karry det sidste ½ min.
- 4 Tilsæt tomater, kikærter, kidneybønner, kokosmælk, ½ dl vand, bouillon og halvdelen af cashewnødderne. Lad det småkoge 4-5 min.
- 5 Skyl limefrugten og riv skallen fint. Tilsæt limeskal og saft til retten. Kog videre i 2-3 min. Tilsæt mango og smag til med lidt chili og salt.
- 6 Skyl salaten og bræk den i mindre stykker. I en skål blandes vineddike med 1 spsk olie, lidt chiliflager, salt og peber og vendes sammen med salaten.
- 7 Skyl og hak koriander groft og bland den med resten af cashewnødderne og drys det over retten. Servér med bulgur og salat.

Allergener

Gluten, Hvede, Nødder, Selleri, Svovldioxid

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: 3.235 kJ / 773 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 30,8 g
heraf mættede fedtsyrer 16,1 g

Kulhydrat 97,4 g
heraf sukkerarter 21,6 g

Protein 26,6 g

Salt 4,0 g

Kostfibre 21,5 g