



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Navratan korma med ristet blomkål, koriander og cashew-topping

Det skal du bruge

200 g ris
1 stk blomkål
½ stk bagekartoffel
½ stk løg
½ dåse kikærter
1 glas korma paste
½ dåse hakkede tomater
1 dl piskefløde
½ pose grøntsagsbouillon
½ pose saltede cashewnødder
½ pose abrikos i tern
½ pose koriander

Du skal selv have:

Olie, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 3 **Forberedelse:** Skær blomkål i mindre buketter. Skræl bagekartoffel og skær i tern ca. 1x1 cm. Pil løg og skær i både. Dræn kikærterne.
- 4 **Korma:** Varm lidt olie op i gryde. Steg kartofler og løg i ca. 2 min. Tilsæt korma paste og steg yderligere 1 min. Kom kikærter, hakkede tomater, piskefløde, 2 dl vand og bouillon i. Lad det koge ca. 30 min. til kartoflerne er møre.
- 5 **Blomkål:** Læg blomkålen på en bageplade med bagepapir og vend med lidt olie og salt. Bag dem i oven i ca. 15 min.
- 6 **Cashew-topping:** Hak cashewnødderne groft. Varm en stegepande op med lidt smør og steg nødderne med tørrede abrikoser ved middelhøj varme i ca. 2 min.
- 7 Hak koriander groft og bland det i saucen sammen med blomkål. Smag retten til med lidt salt.
- 8 Servér korma'en med ris og drys med cashew-toppingen.

Allergener

Laktose, Mælk, Mandler, Nødder, Selleri, 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: 3.609 kj / 863 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 28,8 g
heraf mættede fedtsyrer 15,3 g

Kulhydrat 125,9 g
heraf sukkerarter 20,9 g

Protein 24,9 g

Salt 2,8 g

Kostfibre 16,5 g