



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Indisk curry med blomkål, kikærter og brød

Det skal du bruge

¼ stk ingefær
½ stk løg
¾ fed hvidløg
½ stk rød chili
2 stk gulerødder
1 stk bagekartoffel
1 stk blomkål
1 spsk tomatpuré
1½ tsk spidskommen
2 tsk karry
½ pose grøntsagsbouillon
1 spsk honning
1 dåse kikærter
1 pose koriander
2 stk pitabrød
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl ingefær og hak fint. Pil løg og hvidløg og hak fint. Skyl chili og hak fint. Fjern evt. kerner og frøvægge, hvis du ønsker retten mindre stærk.
- 2 Skræl gulerødder og kartofler og skær i grove tern. Skyl blomkål og skær i buketter.
- 3 Varm olie op i en stor gryde og steg alle grøntsagerne i 1-2 min.
- 4 Tilsæt tomatpuré, spidskommen, karry og ½ tsk salt. Steg i yderligere 1 min.
- 5 Tilsæt 2½ dl vand, bouillon og honning. Lad retten småkoge under låg i 8-10 min.
- 6 Hæld væden fra kikærterne. Hak koriander. Bland kikærter og koriander i retten (Gem lidt koriander som drys til retten).
- 7 Lun brødene på en brødrister. Pensl evt. med lidt vand, inden de lunes.
- 8 Drys den indiske curry med koriander og servér med lune brød og creme fraiche.

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:	3.527 kj / 843 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,2 g
heraf mættede fedtsyrer	6,7 g
Kulhydrat	140,2 g
heraf sukkerarter	30,7 g
Protein	32,0 g
Salt	5,4 g
Kostfibre	23,5 g