



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Indisk bønnegryde

Det skal du bruge

- 200 g basmatiris
- 1 stk løg
- 1 fed hvidløg
- ½ stk ingefær
- 3 stk gulerødder
- 1 spsk karry
- ½ spsk garam masala
- 1 dåse butterbeans
- 1 dl piskefløde
- ½ dåse hakkede tomater
- 1 spsk hvidvinseddike
- 1 drys koriander

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg i ca. 10 min.
- 2 Pil løg, hvidløg og ingefær og hak det hele fint. Skræl gulerod og skær i ca. 1 cm tern. Varm en gryde op med 1 spsk smør og steg det hele ved middelvarme i 5 min.
- 3 Tilsæt karry og garam masala og steg med 1 min. Hæld lagen fra bønnerne. Tilsæt fløde, tomater, bønner og hvidvinseddike. Kog videre et par min. og smag til med salt og peber.
- 4 Hak koriander groft og drys over retten. Servér med de kogte ris.

Allergener

Laktose, Mælk, 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:	3.400 kj / 813 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,0 g
heraf mættede fedtsyrer	16,9 g
Kulhydrat	118,3 g
heraf sukkerarter	19,1 g
Protein	21,8 g
Salt	1,6 g
Kostfibre	15,5 g