



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Chana marsala med kikærter og linser

Det skal du bruge

200 g basmatiris
½ stk løg
1 fed hvidløg
½ stk ingefær
1 stk squash
½ spsk karry
1 tsk spidskommen
½ tsk stødt koriander
½ pose grøntsagsbouillon
½ dåse hakkede tomater
1 dl røde linser
½ dåse kikærter
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Olie, Peber

Fremgangsmåde

- 1 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.
- 2 Pil og hak løg og hvidløg fint. Skræl og riv ingefær. Skyl og skær squash i mundrette stykker.
- 3 Sæt en gryde over med lidt olie og svits løg og hvidløg i ca. 2 min uden de tager farve. Tilsæt karry, spidskommen, koriander og ingefær og steg videre i 1 min.
- 4 Tilsæt bouillon, 2 dl vand, hakkede tomater, linser og squash og kog i ca. 20 min. Tilsæt evt. lidt ekstra vand, hvis det koger for tørt.
- 5 Hæld lagen fra kikærterne og tilsæt dem sammen med spinat de sidste 3 min. af kogetiden. Smag til med salt.
- 6 Servér linse/kikærtgryden sammen med ris

Allergener

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: 2.809 kJ / 671 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	6,4 g
heraf mættede fedtsyrer	1,2 g
Kulhydrat	123,0 g
heraf sukkerarter	10,1 g
Protein	30,5 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	11,9 g