



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Karrygryde med linser, cashewnødder og ristet blomkål

Det skal du bruge

1 stk blomkål
130 g bulgur
1/4+1/4 stk løg
1 pose cashewnødder
1 fed hvidløg
1/2 spsk tomatpuré
1/2 tsk sambal oelek
1/2 tsk spidskommen
1/2 tsk karry
1/3 stk ingefær
1/2 tsk stødt koriander
2 dl kokosmælk
1/2 pose grøntsagsbouillon
1/4 spsk honning
1/2 dl røde linser
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 **Ristet blomkål:** Skyl blomkål og del den i små buketter. Læg det på en bageplade med bagepapir og bland med lidt olie og salt. Steg det i ovnen i ca. 20 min.
- 3 **Bulgur:** Kog bulgur i 3 1/2 dl letsaltet vand i 20 min. Sigt evt. overskydende vand fra.
- 4 **Karrypasta:** Pil et 1/4 løg del det groft. Kom det i en skål sammen med cashewnødder (gem lidt til pynt), presset hvidløg, tomatpuré, sambal oelek, spidskommen, karry, revet ingefær, koriander og lidt salt. Blend alt med en stavblender til en glat masse.
- 5 **Karrygryde:** Skær løg i både. Varm lidt olie op i en gryde og steg løget i ca. 1/2 min. Tilsæt karrypasta og steg videre i ca. 1 min. Tilsæt 1/2 dl vand, kokosmælk, bouillon og honning. Kog op, tilsæt linser og lad det småkoge i ca. 15 min. til linserne er møre. Husk at røre i gryden undervejs.
- 6 Skyl spinat og vend i til sidst sammen med den stegte blomkål. Drys cashewnødder på toppen og servér med bulgur.

Allergener

Gluten, Hvede, Nødder, 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:	2.236 kj / 534 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	18,9 g
heraf mættede fedtsyrer	11,8 g
Kulhydrat	67,2 g
heraf sukkerarter	11,8 g
Protein	24,0 g
Salt	2,5 g
Kostfibre	16,3 g