



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Vegetarisk grøn karry med squash, bøgehatte og peanuts

Det skal du bruge

1 pose kogte ris
1 stk squash
1 pakke bøgehatte
2 poser grøn karrysauce
½ pose koriander, frisk
½ pose peanuts

Du skal selv have:

Olie

Fremgangsmåde

- 1** **Ris:** Del risene med fingrene mens de er i posen og tilbered i microovn som beskrevet på posen. **TIP:** Har du ikke en microovn, så kom dem i en gryde og hæld 1 dl kogende vand over. Damp under låg i 2-3 min.
- 2** **Grøn karry:** Varm en stegepande/wok op med lidt olie. Skyl squash og skær i tern. Skær bunden af bøgehattene. Steg begge i 2-3 min. ved høj varme. Kom sauce på og kog op. Skru ned til medium varme og lad det simre 1-2 min.
- 3** Hak koriander og peanuts groft. Drys det over retten og servér med ris til.

Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, Soja

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: 2.237 kj / 535 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	19,8 g
heraf mættede fedtsyrer	11,3 g
Kulhydrat	75,9 g
heraf sukkerarter	10,9 g
Protein	13,3 g
Salt	0,7 g
Kostfibre	1,5 g