



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Butter chickpeas med ris og grønt

Det skal du bruge

1 stk sød kartoffel
1 stk rød peber
1 stk blomkål
1 pose kogte ris
½ dåse kikærter
1 pose butter chicken sauce
½ pose koriander, frisk
1 pose mangochutney

Du skal selv have:

Olie

Fremgangsmåde

- 1 Grønt:** Skræl søde kartofler og rens peberfrugt. Skær begge i små tern 1x1 cm. Skær blomkålen i buketter **TIP:** Brug gerne stokken på blomkålen.
- 2 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.
- 3** Varm en høj stegepande/wok op med lidt olie. Steg alle grøntsagerne 4-5 min. ved middelhøj varme. Hæld imens væden fra kikærterne. Kom 2 spsk vand på panden og kog 1 min. Tilsæt butter chicken sauce og kikærter og lad det simre under låg ca. 10 min. til kartoflerne er møre.
- 4** Hak koriander og drys over retten. Servér med ris og mangochutney til.

Tips:

TIP: Brug gerne stokken på blomkålen.

Allergener

Laktose, Mælk, Mandler

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: 2.555 kJ / 611 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 10,3 g
heraf mættede fedtsyrer 0,6 g

Kulhydrat 110,8 g
heraf sukkerarter 37,0 g

Protein 18,8 g

Salt 2,8 g

Kostfibre 13,0 g