



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Dahl med stegt fisk og gulerødder

Det skal du bruge

1 stk løg
½ stk hvidløg solo
15 g ingefær
1 spsk tomatpuré
½ pose bouillon, grøntsag
1 tsk garam masala
1 tsk gurkemeje
½ tsk chili flager/knust
½ tsk spidskommen
1½ dl røde linser
2 stk sejfiletter (har været frosset)
2 stk gulerødder
1 drys koriander
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Dahl:** Pil løg og hvidløg. Hak begge dele fint. Varm en gryde op med lidt olie og steg løg og hvidløg et par min. uden det tager farve. Tilsæt revet ingefær, tomatpuré, bouillon, garam marsala, gurkemeje, chili, spidskommen og 5 dl vand. Tilføj linser og bring i kog. Kog i ca. 20 min. til de er møre og konsistensen tykner. Rør i dem undervejs. Smag til med salt og peber.
- 2 Fisk:** Varm en stegepande op med lidt olie. Krydr fisken med salt og peber og vend den i mel. Steg den ca. 2-3 min. på hver side. Kom lidt smør på panden til sidst.
- 3 Gulerødder:** Skræl gulerødderne, skær dem i stave og kom dem i en skål.
- 4 Anret:** Pluk koriander. Læg fisken ovenpå den varme dahl, kom en klat yoghurt på og drys med koriander. Servér med gnave-gulerødder til.

Tips:

Fisken har været frosset og må ikke genindfryses. Opbevar ved 2 grader.

Allergener

Fisk, Hvede, Laktosefri, Mælk, 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: 2.150 kJ / 514 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 11,3 g
heraf mættede fedtsyrer 3,5 g

Kulhydrat 56,0 g
heraf sukkerarter 15,9 g

Protein 47,0 g

Salt 2,6 g

Kostfibre 9,7 g