



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Krydret tomat- og squashgryde med cashewnødder og lime

Det skal du bruge

200 g ris hvide
½ stk lime
½ stk løg
1 stk tomat
½ stk squash
½ dåse kikærter
½ stk hvidløg solo
½ tsk spidskommen
½ tsk timian
¼ tsk kanel, stødt
¼ tsk sambal oelek
½ dåse cherrytomat
2 dl kokosmælk
½ pose bouillon, grøntsag
½ stk agurk
2 spsk cashewnødder
¼ tsk chili flager/knust

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg i ca. 10 min.
- 2 Skyl lime og riv skallen fint. Skær løg i skiver. Skær tomat og squash i tern. Sigt lagen fra kikærter og skyl dem.
- 3 Varm lidt olie op i en gryde. Steg løg, tomat og squash sammen med presset hvidløg. Tilsæt spidskommen, timian, en knivspids kanel, sambal oelek samt lidt peber.
- 4 Tilsæt kikærter, cherrytomater, kokosmælk og bouillonterning. Lad det småkoge i 10 min. Smag til med saften fra ½ lime, salt og peber.
- 5 Skær agurk i stave og resten af lime i både og læg det i skåle.
- 6 Drys tomat-squashgryde med cashewnødder, revet limeskal og evt. chiliflager. Servér med ris, agurk og limebåde.

Allergener

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:	3.201 kj / 765 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,8 g
heraf mættede fedtsyrer	17,0 g
Kulhydrat	107,0 g
heraf sukkerarter	13,4 g
Protein	21,8 g
Salt	2,7 g
Kostfibre	9,2 g