



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Quick karrysuppe med kalkun og røde linser

Det skal du bruge

30 g røde linser
1 stilk bladselleri
 $\frac{2}{3}$ stk æble
600 g karrysuppe med kalkun og grøntsager
 $\frac{2}{3}$ stk foccacia brød

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også varme brødet på brødrister, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 Kog linser i rigeligt letsaltet vand i 10 min.
- 3 Snit bladselleri og æble i små tern. Kom suppen i en gryde sammen med æble og selleri og bring i kog.
- 4 Lun brødet i ovnen 5-6 min.
- 5 Hæld overskydende vand fra linserne. Kom linser i suppen og varm godt igennem.
- 6 Skær brødet i skiver og servér til suppen.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, 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:	1.943 kj / 464 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	22,1 g
heraf mættede fedtsyrer	9,6 g
Kulhydrat	53,4 g
heraf sukkerarter	11,4 g
Protein	12,9 g
Salt	4,7 g
Kostfibre	6,3 g