



2 PORTIONER



3 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Dahl med stegt torsk og gulerødder

Det skal du bruge

1 stk løg
1/2 pose ingefær/hvidløg/chili i olie
1/2 pakke tomatpuré
1/2 pose grøntsagsbouillon
1/2 pose karry
1/2-1 tsk garam masala
1/4-1/2 tsk spidskommen
2 stk torskfiletter (har været frosset)
1 pose røde linser
2 stk gulerødder
1 dl yoghurt naturel
1/2 pose koriander, frisk

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Dahl:** Pil løg og hak fint. Varm olien med ingefær/hvidløg/chili op i en gryde og steg løg et par min. uden det tager farve. Tilsæt tomatpuré, bouillon, karry, garam marsala, spidskommen (dosér krydderierne efter smag, så du ikke får det for stærkt) og 4 1/2 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 Stegt torsk:** 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 og skær dem i stave.
- 4 Anret:** Pluk koriander. Fordel den varme dahl på tallerknerne og læg fisken ovenpå. Kom en klat yoghurt på og top med koriander. Servér med gnave-gulerødder til.

Tips:

Opbevar fisk ved 2°C. For den bedste smagsoplevelse anbefaler vi, at retten spises som en af de første.

Allergener

Fisk, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: | 2.326 kJ / 556 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 15,2 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 3,9 g |
| Kulhydrat | 60,1 g |
| heraf sukkerarter | 13,7 g |
| Protein | 44,7 g |
| Salt | 2,1 g |
| Kostfibre | 7,2 g |