



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Grøntsagscurry med ris og stegt broccoli

Det skal du bruge

½ stk løg
1 stk rød peber
1 stk gulerod
½ stk lime
135 g basmatiris
½ pakke rød karrypaste
2 dl kokosmælk
½ pose grøntsagsbouillon
1 spsk sojasauce
1 stk broccoli
1 pose peanuts
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** **Forberedelse:** Pil og skær løg i tynde skiver. Skyl, rens og skær peberfrugt i grove stykker. Skræl og skær gulerod i tern. Del lime i to.
- 2** **Ris:** Kog risene som anvist på posen.
- 3** **Grøntsagscurry:** Varm lidt olie op i en wok eller gryde ved middel varme. Steg løgene et par min. til de er blanke. Tilsæt peberfrugt, gulerod og karrypaste efter smag (Pas på, den er lidt stærk) og steg videre i 3-4 min. Tilføj kokosmælk og bouillon, kog op og lad curryen småkoge på lav varme i 8-10 min. Smag til med limesaft, soja, ½-1 spsk sukker og evt. mere karrypaste. Kom lidt vand i, hvis saucen bliver for tyk.
- 4** **Stegt broccoli:** Skyl broccoli og skær i mindre buketter **TIP:** Brug gerne stokken på broccolien også. Varm lidt olie op på en stegepande til middelhøj varme. Steg broccoli i 3-4 min. Tilsæt 1-2 spsk smør, når der er 1 min. tilbage af stegetiden. Krydr med lidt salt og peber.
- 5** **Anret:** Hak peanuts groft. Fordel ris i portionsskåle, kom grønnsagscurry på og top med stegt broccoli og hakkede peanuts. Servér yoghurt ved siden af.

Allergener

Jordnødder, Laktose, Mælk, Soja

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: 3.414 kj / 816 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 46,0 g
heraf mættede fedtsyrer 28,5 g

Kulhydrat 80,5 g
heraf sukkerarter 20,2 g

Protein 19,9 g

Salt 4,8 g

Kostfibre 8,0 g