



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Dahl med brød og yoghurt

## Det skal du bruge

½ stk løg  
1 pose ingefær/hvidløg/chili i olie  
1 tsk garam masala  
½ pose karry  
½ tsk spidskommen  
½ pakke tomatpuré  
1 pose røde linser  
½ pose grøntsagsbouillon  
2 stk pitabrød  
½ pakke koriander, frisk  
1 dl yoghurt naturel  
1 stk skoleagurk  
100 g kålmix  
½ pose ponzu sauce

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Dahl: Pil og hak løg. Varm olien med ingefær/hvidløg/chili op i en gryde og steg løg og ved svag varme til de er klare. Tilsæt garam masala, karry, spidskommen og rør godt rundt. Tilsæt tomatpuré, linser, bouillon og 3 dl vand. Bring det i kog og lad det koge under låg 15-20 min. Rør jævnlig og tilsæt evt. mere vand, hvis det koger for meget ind. Smag til med salt og peber.
- 2** Varm pitabrød på en brødrister. Skyl og hak koriander groft.
- 3** Salat: Skær top og bund af agurken. Læg den på skærebrættet bank den med håndfladen, så den går let i stykker. Skær den i grove stykker på skrå, kom det i skål og bland med kålmix og ponzu sauce.
- 4** Servér dahl med yoghurt og lunt pitabrød samt salat til.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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:	2.937 kj / 702 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,2 g
heraf mættede fedtsyrer	2,3 g
Kulhydrat	106,6 g
heraf sukkerarter	15,7 g
Protein	30,2 g
Salt	4,2 g
Kostfibre	9,2 g