



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Butter chickpeas med ris og grønt

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1 stk sød kartoffel
1 stk rød peber
1 stykke blomkål
½ dåse kikærter
1 pose butter chicken sauce
½ pakke koriander, frisk
1 pose mangochutney, stærk

Du skal selv have:

Olie

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Grønt: Skræl søde kartofler og rens peberfrugt. Skær begge i små tern 1x1 cm. Skær blomkålen i buketter TIP: Brug gerne stokken på blomkålen.
- 3** Varm en høj stegepande/wok op med lidt olie. Steg alle grøntsagerne 4-5 min. ved middelhøj varme. Hæld imens væden fra kikærterne. Kom 2 spsk vand på panden og kog 1 min. Tilsæt butter chicken sauce og kikærter og lad det simre under låg ca. 10 min. til kartoflerne er møre.
- 4** Hak koriander og drys over retten. Servér med ris og mangochutney til.

Allergener

Laktose, Mælk, Mandler

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:	2.691 kj / 643 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	8,9 g
heraf mættede fedtsyrer	0,9 g
Kulhydrat	118,0 g
heraf sukkerarter	36,8 g
Protein	22,8 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	16,3 g