



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING



# Vegetarisk grøn karry med squash, bøgehatte og peanuts

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
1 stk squash  
1 pakke bøgehatte  
2 poser grøn karrysauce  
½ pakke koriander, frisk  
½ pose hakkede peanuts

## Du skal selv have:

Olie

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Grøn karry: Varm en stegepande/wok op med lidt olie. Skyl squash og skær i tern. Skær bunden af bøgehattene. Steg begge i 2-3 min. ved høj varme. Kom sauce på og kog op. Skru ned til medium varme og lad det simre 1-2 min.
- 3** Hak koriander groft. Drys koriander og peanuts over retten og servér med ris til.

## Allergener

Gluten, Hvede, Jordnødder, Nødder, 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:	2.297 kj / 549 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,0 g
heraf mættede fedtsyrer	11,5 g
Kulhydrat	79,0 g
heraf sukkerarter	10,9 g
Protein	15,6 g
Salt	0,7 g
Kostfibre	2,2 g