



 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