



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Indisk curry med blomkål, kikærter og naanbrød

Det skal du bruge

½ stk løg
2 stk gulerødder
1 stk bagekartoffel
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie
½ stykke blomkål
½ pakke tomatpuré
1½ tsk spidskommen
1 pose karry
1 spsk honning
½ pose grøntsagsbouillon
1 dåse kikærter
½ pakke koriander, frisk
2 stk naanbrød
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Pil løg og hak fint. Skræl gulerødder og kartofler og skær i grove tern. Skyl blomkål og skær i buketter. Kom ingefær/hvidløg/chili i olie i en stor gryde og steg alle grøntsagerne i 1-2 min.
- 2 Krydding:** Tilsæt tomatpuré, spidskommen, karry og lidt salt. Steg i yderligere 1 min. Tilsæt honning, bouillon og 2 dl vand. Lad retten småkoge under låg i 8-10 min.
- 3 Indisk curry:** Hæld væden fra kikærterne. Hak koriander. Bland kikærter og koriander i retten (Gem lidt koriander til pynt) og varm igennem.
- 4 Naanbrød:** Lun brødene på en brødrister. Pensl evt. med lidt vand, inden de luges.
- 5 Anret:** Drys den indiske curry med koriander og servér med lune naan og creme fraiche.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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:	3.790 kJ / 906 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	26,2 g
heraf mættede fedtsyrer	7,5 g
Kulhydrat	134,5 g
heraf sukkerarter	27,9 g
Protein	32,9 g
Salt	4,9 g
Kostfibre	23,8 g