



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Butter chickpeas med ris og grønt

Det skal du bruge

1 stk sød kartoffel
1 stk rød peber
1 stykke blomkål
1 pose kogte ris
½ dåse kikærter
1 pose butter chicken sauce
½ pose koriander, frisk
1 pose mangochutney

Du skal selv have:

Olie

Fremgangsmåde

- 1 Grønt:** Skræl søde kartofler og rens peberfrugt. Skær begge i små tern 1x1 cm. Skær blomkålen i buketter **TIP:** Brug gerne stokken på blomkålen.
- 2 Ris:** Del risene med fingrene mens de er i posen og tilbered i microovn som beskrevet på posen. **TIP:** Har du ikke en microovn, så kom dem i en gryde og hæld 1 dl kogende vand over. Damp under låg i 2-3 min.
- 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:	2.730 kj / 652 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	11,2 g
heraf mættede fedtsyrer	0,8 g
Kulhydrat	116,5 g
heraf sukkerarter	37,1 g
Protein	21,4 g
Salt	3,1 g
Kostfibre	15,6 g