



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Vegetarisk curry med søde kartofler og linser

Det skal du bruge

½ stk løg
1 fed hvidløg
⅓ stk ingefær
2 tsk karry
1 tsk spidskommen
1 dåse hakkede tomater
2 dl kokosmælk
1 stk sød kartoffel
1 pose røde linser
75 g babyspinat
1 pose cashewnødder
⅔ stk lime
½ pakke koriander, frisk
2 stk brød

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og hvidløg og skræl ingefær. Hak fint det hele fint. Varm olie op i en stor gryde.
- 2 Svits løg, hvidløg og ingefær i olien. Tilsæt karry og spidskommen. Lad krydderierne "brænde" en smule af og tilsæt derefter de hakkede tomater. Kog ca. 5 min. og tilsæt så kokosmælk.
- 3 Skræl sød kartoffel og skær i små tern. Kom kartoffeltern og linser i gryden og lad det hele simre i ca. 15 min. under låg. Rør et par gange undervejs.
- 4 Skyl spinat. Hak cashewnødder groft. Tilsæt spinat og nødder og lad det simre med i ca. 1 min.
- 5 Lun brødet på en brødrister. Skyl og pluk koriander.
- 6 Smag retten til med limesaft og salt. Servér retten toppet med hakket koriander.

Allergener

Cashewnødder, Gluten, Hvede, Nødder

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: | 3.698 kj / 884 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 35,5 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 25,1 g |
| Kulhydrat | 109,4 g |
| heraf sukkerarter | 16,2 g |
| Protein | 31,6 g |
| Salt | 2,2 g |
| Kostfibre | 12,6 g |