



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Krydret tomat- og squashgryde med cashewnødder og lime

## Det skal du bruge

135 g fuldkornsris  
½ stk lime  
½ stk løg  
1 stk tomat  
1 stk squash  
1 dåse kikærter  
1 fed hvidløg  
½ tsk spidskommen  
¾ pose timian  
¼ tsk stødt kanel  
¼ tsk sambal oelek  
½ dåse cherrytomater  
2 dl kokosmælk  
½ pose grøntsagsbouillon  
1 stk skoleagurk  
¾ pose cashewnødder  
¼ tsk chiliflager

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Ris: Sæt ris over i 3 dl vand med lidt salt. Kog med låg i 30 min. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig.
- 2** Skyl lime og riv skallen fint. Skær løg i skiver. Skær tomat og squash i tern. Sigt lagen fra kikærter og skyl dem.
- 3** Varm lidt olie op i en gryde. Steg løg, tomat og squash sammen med presset hvidløg. Tilsæt spidskommen, timian, en knivspids kanel, sambal oelek samt lidt peber.
- 4** Tilsæt kikærter, cherrytomater, kokosmælk og bouillonterning. Lad det småkoge i 10 min. Smag til med saften fra ½ lime, salt og peber.
- 5** Skær agurk i stave og resten af lime i både og læg det i skåle.
- 6** Drys tomat-squashgryde med cashewnødder, revet limeskal og evt. chiliflager. Servér med ris, agurk og limebåde.

## Allergener

Cashewnødder, 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:	3.662 kj / 875 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	39,5 g
heraf mættede fedtsyrer	25,8 g
Kulhydrat	101,0 g
heraf sukkerarter	14,5 g
Protein	28,9 g
Salt	3,9 g
Kostfibre	16,9 g