



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Indisk bønnegryde

## Det skal du bruge

135 g basmatiris  
1 stk løg  
1 fed hvidløg  
½ stk ingefær  
3 stk gulerødder  
1 stk bagekartoffel  
1½ pose karry  
½ pose garam masala  
1 dåse butterbeans  
1 dl piskefløde  
½ dåse hakkede tomater  
1 spsk hvidvinseddike  
½ pakke koriander, frisk

## Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2 Pil løg, hvidløg og ingefær og hak det hele fint. Skræl gulerod og kartoffel og skær i ca. 1 cm tern. Varm en gryde op med 1 spsk smør og steg det hele ved middelvarme i 5 min.
- 3 Tilsæt karry og garam masala og steg med 1 min. Hæld lagen fra bønnerne. Tilsæt fløde, tomater, bønner og hvidvinseddike. Kog videre ca. 10 min. og smag til med salt og peber.
- 4 Hak koriander groft og drys over retten. Servér med de kogte ris.

## Allergener

Laktose, Mælk, Svovldioxid

## 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:	3.680 kj / 879 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	30,6 g
heraf mættede fedtsyrer	18,6 g
Kulhydrat	126,1 g
heraf sukkerarter	18,6 g
Protein	25,0 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	18,8 g