



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Kidneybønner i karry med cashewnødder og abrikos

## Det skal du bruge

½ stk løg  
1 fed hvidløg  
1 pose cashewnødder  
½ dåse kidneybønner  
½ dåse kikærter  
125 g bulgur  
1 pose karry  
½ dåse cherrytomater  
2 dl kokosmælk  
½ pose grøntsagsbouillon  
½ stk lime  
1 pose abrikos i tern  
¼-½ tsk chiliflager  
1 stk hjertesalat  
½ spsk hvidvinseddike  
1 pakke koriander, frisk

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Pil og hak løg og hvidløg fint. Hak cashewnødder groft. Hæld lagen fra bønner og kikærter og skyl dem.
- 2** **Bulgur:** Kog bulgur i 3 dl vand med lidt salt i 12 min. under låg. Sluk og lad trække til resten af retten er færdig. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 3** Kom lidt olie i en gryde og steg løg og hvidløg i 2-3 min. til de er blanke. Tilsæt karry det sidste ½ min.
- 4** Tilsæt tomater, kikærter, kidneybønner, kokosmælk, ½ dl vand, bouillon og halvdelen af cashewnødderne. Lad det småkoge 4-5 min.
- 5** Skyl limefrugten og riv skallen fint. Tilsæt limeskal og saft til retten. Kog videre i 2-3 min. Tilsæt abrikos og smag til med chili og salt.
- 6** **Salat:** Skyl salaten og bræk den i mindre stykker. Bland vineddike med 1 spsk olie, lidt chiliflager, salt og peber i en skål og vend sammen med salaten.
- 7** Skyl og hak koriander groft og bland den med resten af cashewnødderne og drys det over retten. Servér med bulgur og salat.

## Allergener

Cashewnødder, Gluten, Hvede, Nødder, 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: 3.903 kj / 933 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 44,3 g  
heraf mættede fedtsyrer 25,5 g

Kulhydrat 103,0 g  
heraf sukkerarter 18,4 g

Protein 30,6 g

Salt 3,2 g

Kostfibre 15,2 g