



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING



# Karrygryde med linser, cashewnødder og ristet blomkål

## Det skal du bruge

1 stykke blomkål  
125 g bulgur  
1/4+1/4 stk løg  
1 pose cashewnødder  
1 fed hvidløg  
1 pakke tomatpuré  
3/4 tsk sambal oelek  
1/2 tsk spidskommen  
3/4 tsk karry  
1/3 stk ingefær  
2 dl kokosmælk  
1/2 pose grøntsagsbouillon  
1/4 spsk honning  
1/2 dl røde linser  
50 g babyspinat

## Du skal selv have:

Olie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 **Ristet blomkål:** Skyl blomkål og del den i små buketter. Læg det på en bageplade med bagepapir og bland med lidt olie og salt. Steg det i ovnen i ca. 20 min.
- 3 **Bulgur:** Kog bulguren som anvist på posen.
- 4 **Karrypasta:** Pil løg og kom den ene del i en skål eller minihakker. Tilføj cashewnødder (gem lidt til pynt), hvidløg, tomatpuré, sambal oelek, spidskommen, karry, revet ingefær og lidt salt. Blend alt med en stavblender til en glat masse.
- 5 **Karrygryde:** Skær løg i både. Varm lidt olie op i en gryde og steg løget i ca. 1/2 min. Tilsæt karrypasta og steg videre i ca. 1 min. Tilsæt 1/2 dl vand, kokosmælk, bouillon og honning. Kog op, tilsæt linser og lad det småkoge i ca. 15 min. til linserne er møre. Husk at røre i gryden undervejs.
- 6 Skyl spinat og vend i til sidst sammen med den stegte blomkål. Drys cashewnødder på toppen og server med bulgur.

## 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:	3.199 kj / 765 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	36,1 g
heraf mættede fedtsyrer	24,9 g
Kulhydrat	83,5 g
heraf sukkerarter	13,4 g
Protein	26,4 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	7,7 g