



👤 2 PORTIONER 📅 4 DAGES HOLDBARHED ⌚ 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Indisk spinatgryde med stegt grillost

Det skal du bruge

135 g basmatiris
100 g babyspinat
½ stk ingefær
1 fed hvidløg
½ stk løg
1 stk tomat
½ pose garam masala
½ pakke tomatpuré
½ pose chiliflager
2 dl kokosmælk
½ spsk hvidvinseddike
1 stk gulerod
1 dl yoghurt naturel
125 g grill-ost
½ pose mangochutney, stærk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Spinatgryde: Skyl spinaten i koldt vand. Skræl ingefæren, hvidløget og løget. Riv ingefæren og hvidløget fint på et rivejern. Pil løget og skyl tomatene, skær begge i tern.
- 3** Spinatgryde, fortsættelse: Varm en stor, tykbundet gryde op til middelhøj varme, tilsæt lidt olie. Steg ingefæren, hvidløget, løget, garam masala-krydderiet, tomatpuréen og ønsket mængde chiliflager i 3-4 min. Tilsæt tomatene, ½ dl vand, ½ spsk hvidvinseddike og kokosmælken. Lad det simre i 6-7 min. Tag gryden af varmen, og tilsæt spinaten. Smag til med salt og peber.
- 4** Gulerodsraita: Skræl gulerod og riv den groft. Bland den med yoghurten i en serveringsskål. Smag til med salt.
- 5** Stegt grillost: Varm en stegepande op til høj varme og tilsæt lidt olie. Skær osten i tern. Steg ternene i 1-2 min. på hver side, indtil de er gyldne.
- 6** Servering: Top spinatgryden med den stegte grillost og gulerodsraitaen, og server mangochutneyen til.

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:	3.284 kj / 785 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	37,7 g
heraf mættede fedtsyrer	28,5 g
Kulhydrat	87,8 g
heraf sukkerarter	26,6 g
Protein	23,6 g
Salt	2,8 g
Kostfibre	4,4 g