



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: 3.558 kj / 850 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 27,7 g
heraf mættede fedtsyrer 16,8 g

Kulhydrat 125,5 g
heraf sukkerarter 20,2 g

Protein 24,7 g

Salt 2,2 g

Kostfibre 18,8 g