



 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 bulgur i 3 1/2 dl letsaltet vand i 20 min. Sigt evt. overskydende vand fra.
- 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 servér 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:	2.716 kj / 649 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,3 g
heraf mættede fedtsyrer	20,1 g
Kulhydrat	77,9 g
heraf sukkerarter	12,3 g
Protein	22,9 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	7,7 g