



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, tørret
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: 3.898 kj / 932 kcal

Indhold Pr. portion

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

Kulhydrat 102,7 g
heraf sukkerarter 18,0 g

Protein 30,6 g

Salt 3,2 g

Kostfibre 15,2 g