



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 40 MIN. TILBEREDNING

# Indisk curry med blomkål, kikærter og naanbrød

## Det skal du bruge

10 g ingefær  
½ stk løg  
⅓ stk hvidløg solo  
½ stk chili rød  
175 g gulerødder  
1 stk bagekartoffel  
½ stk blomkål  
1 spsk tomatpuré  
1½ tsk spidskommen  
2 tsk karry  
½ terning bouillon grøntsag  
1 spsk honning  
240 g kikærter  
1 drys koriander  
2 stk naanbrød  
1 dl creme frisk

## Du skal selv have:

Olie, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Skræl ingefær og hak fint til 1 tsk. Pil ½ løg og hvidløg og hak fint. Skyl chili og hak ½ fint. Fjern evt. kerner og frøvægge, hvis du ønsker retten mindre stærk.
- 2 Skræl gulerødder og kartofler og skær i grove tern. Skyl blomkål og skær i buketter.
- 3 Varm olie op i en stor gryde og steg alle grøntsagerne i 1-2 min.
- 4 Tilsæt 1 spsk tomatpuré, 1½ tsk spidskommen, 2 tsk karry og ½ tsk salt. Steg i yderligere 1 min.
- 5 Tilsæt 2½ dl vand, ½ bouillonterning og 1 spsk honning. Lad retten småkoge under låg i 8-10 min.
- 6 Hæld væden fra kikærterne. Hak koriander. Bland kikærter og koriander i retten (Gem lidt koriander som drys til retten).
- 7 Lun naanbrødene på en brødrister. Pensl evt. med lidt vand, inden de lunes.
- 8 Drys den indiske curry med koriander og servér med lune naanbrød og creme frisk.

## Allergener

Gluten, Mælk, Selleri

## 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:	2.682 kj / 641 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	13,6 g
heraf mættede fedtsyrer	4,3 g
Kulhydrat	104,2 g
heraf sukkerarter	27,8 g
Protein	25,4 g
Salt	4,3 g
Kostfibre	21,0 g