



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Indisk curry med blomkål, kikærter og naanbrød

Det skal du bruge

½ stk løg
2 stk gulerødder
1 stk bagekartoffel
½ pose ingefær/hvidløg/chili i olie
½ stykke blomkål
½ pakke tomatpuré
1½ tsk spidskommen
1 pose karry
1 spsk honning
½ pose grøntsagsbouillon
1 dåse kikærter
½ pose koriander, frisk
2 stk naanbrød
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Pil løg og hak fint. Skræl gulerødder og kartofler og skær i grove tern. Skyl blomkål og skær i buketter. Kom ingefær/hvidløg/chili i olie i en stor gryde og steg alle grøntsagerne i 1-2 min.
- 2 Krydding:** Tilsæt tomatpuré, spidskommen, karry og lidt salt. Steg i yderligere 1 min. Tilsæt honning, bouillon og 2 dl vand. Lad retten småkoge under låg i 8-10 min.
- 3 Indisk curry:** Hæld væden fra kikærterne. Hak koriander. Bland kikærter og koriander i retten (Gem lidt koriander til pynt) og varm igennem.
- 4 Naanbrød:** Lun brødene på en brødrister. Pensl evt. med lidt vand, inden de lunes.
- 5 Anret:** Drys den indiske curry med koriander og servér med lune naan og creme fraiche.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: 4.049 kj / 968 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 26,5 g
heraf mættede fedtsyrer 7,5 g

Kulhydrat 148,0 g
heraf sukkerarter 28,4 g

Protein 34,4 g

Salt 4,4 g

Kostfibre 24,8 g