



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Island stew med søde kartofler, lime og crispy corn-topping

Det skal du bruge

1 stk løg
2 stk søde kartofler
½ stk ingefær
1 fed hvidløg
1 dåse bønner
½ stk lime
1 tsk karry
2 dl kokosmælk
½ pose grøntsagsbouillon
1 dåse majs-kerner
¼ spsk hvidvinseddike
½ pose koriander, frisk
¼ stk rød chili
½ pose nachochips
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 **Forberedelse:** Pil og hak løg fint. Skræl søde kartofler og skær dem i tern. Skræl ingefær og hvidløg, riv begge fint. Dræn bønnerne. Skyl lime, riv skal fint og pres saften.
- 3 **Island stew:** Varm en gryde op med lidt olie. Steg løgene i ca. 2 min. Tilsæt hvidløg, ingefær og karry og steg videre i 1 min. Tilsæt kokosmælk, søde kartofler, 1 dl vand og bouillon. Kog det under låg i 10 min.
- 4 **Crispy corn:** Bland drænet majs med halvdelen af bønnerne på en bageplade med bagepapir. Vend det med olivenolie og salt og fordel jævnt. Bag det højt i ovnen i ca. 10 min.
- 5 **Stew - fortsat:** Kom resten af bønnerne i og kog yderligere 2 min. Tag gryden af varmen og smag til med limesaft, hvidvinseddike, salt og peber.
- 6 **Crispy corn topping:** Hak koriander og chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Bland det med crispy corn, limeskal og nachos. Rør det hele rundt.
- 7 Vend babyspinat i den varme gryde, så den falder sammen. Servér med crispy corn topping.

Allergener

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: 2.925 kJ / 699 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 36,1 g
heraf mættede fedtsyrer 21,3 g

Kulhydrat 74,9 g
heraf sukkerarter 15,0 g

Protein 18,8 g

Salt 4,0 g

Kostfibre 18,6 g