



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Chana masala med kikærter og linser

Det skal du bruge

135 g basmatiris
½ stk løg
1 fed hvidløg
½ stk ingefær
1 stk squash
1 pose karry
1 tsk spidskommen
½ pose grøntsagsbouillon
½ dåse hakkede tomater
1 dl røde linser
½ dåse kikærter
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 2** Grønt: Pil og hak løg og hvidløg fint. Skræl og riv ingefær. Skyl og skær squash i mundrette stykker.
- 3** Chana masala: Sæt en gryde over med lidt olie og svits løg og hvidløg i ca. 2 min uden de tager farve. Tilsæt karry, spidskommen og ingefær og steg videre i 1 min. Tilsæt bouillon, 2 dl vand, hakkede tomater, linser og squash og kog i ca. 20 min. Tilsæt evt. lidt ekstra vand, hvis det koger for tørt.
- 4** Hæld lagen fra kikærterne og tilsæt dem sammen med spinat de sidste 3 min. af kogetiden. Smag til med salt.
- 5** Servér chana masala sammen med ris

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:	2.520 kj / 602 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	6,0 g
heraf mættede fedtsyrer	1,1 g
Kulhydrat	108,5 g
heraf sukkerarter	11,0 g
Protein	28,7 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	13,1 g