

Grønsagscurry

med kartofler, linser og tomat



Ingredienser

- 1 stor bagekartoffel (ca. 200 g)
- 1 spsk. olie
- 1 dåse kokosmælk, 400 ml
- 1 dåse flåede tomater, 400 ml
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. stødt ingefær
- 200 g rå linser fx røde linser
- Salt
- Peber
- Saft af 1 citron
- 1 bundt koriander til pynt

Sådan gør du

1. Skræl kartoffel og skær i mundrette tern.
2. Varm olie op i en tykbundet gryde og brun kartoffeltern af ved middelhøj varme. De skal bare lige varmes et par minutter.
3. Hæld kokosmælk, tomater og alle krydderier i gryden over kartoflerne og tilsæt linserne.
4. Varm nu retten op til den bobler ved middel varme og lad den småkoge i 35-40 minutter til linser er møre og kartoffel er kogt.
5. Hvis du har appetit til det, så kan du servere naanbrød, quinoa eller kogte ris til, men retten er tænkt som en selvstændig ret. Alternativt kan du stege noget paneer eller halloumi (grilløst) og servere til.
6. Serveres med friskhakked koriander på toppen.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Polyfenol

Gurkemeje er rig på polyfenoler (antioxidanter)



Mineraler

Røde linser har et højt indhold af mineralerne kalium, fosfor, jern og zink, som bl.a. styrker dit immunforsvar.



Thymol

Spidskommen indeholder thymol, som er et stof, der stimulerer de kirtler, som udskiller fordøjelsesenzymer

ENERGIINDHOLD (UDEN TILBEHØR TIL RETTEN)

149 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	8,6 g
heraf mættede fedtsyrer	6 g
KULHYDRAT	13 g
heraf sukkerarter	1,2 g
KOSTFIBRE	2 g
PROTEIN	5,5 g

477 KCAL PR. PERSON

FEDT	27 g
heraf mættede fedtsyrer	19 g
KULHYDRAT	41 g
heraf sukkerarter	4,6 g
KOSTFIBRE	6,5 g
PROTEIN	18 g