



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden.

Veggie curry med tomat, koriander och surdegsbröd

Veggie curry

Röda linser 1 förp
Bananschalottenlök 1 st
Grön paprika 1 st
Röd chili ½-1 st
● Olivolja ½ msk
Vitlök 1 klyfta
Spiskummin 1 förp
Kons. körsbärstomater 1 förp
Vispgrädde ½ dl
Grönsaksbuljong 1 påse

Tillbehör

Surdegspavé 2 st
Koriander 10 g
Tomat 2 st
Lime 1 st

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 180°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Veggie curry:** Häll av och skölj röda linser. Finhacka schalottenlök och skär grön paprika i grova bitar. Kärna ur och finhacka röd chili, se tips!
3. Hetta upp olivolja i en stekgryta. Tillsätt lök, paprika, chili, pressad vitlök och spiskummin. Fräs på svag värme ca 3 min.
4. Rör ner konserverade körsbärstomater, vispgrädde, röda linser, grönsaksbuljong, lite salt och nymald svartpeppar. Sjud ca 10 min. Rör om då och då.
5. **Tillbehör:** Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
6. Grovhacka koriander och tärna tomater.
7. Pressa limesaft över grytan och toppa med tomat och koriander. Servera med surdegsbröd.

TIPS! Tänk på att chili kan variera i styrka. Smaka dig fram till lagom hetta!