



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Indisk vegetargryte med kikerter, fullkornsrís, salat og mangochutney

Ris

135 g fullkornsrís

Indisk vegetargryte

600 g indisk vegetargryte

Salat

½ stk rødløk

1 stk tomat

1 stk agurk

1 bunt koriander

Tilbehør

½–1 glass mangochutney

½ pakke yoghurt naturell

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ris: 100 g Gryte: 200 g Salat:

125 g Chutney: ½ ts Yoghurt:

2 ts Energiinnhold: ca. 420

kcal. For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Indisk vegetargryte:** Ha vegetargryten over i en kjele, og kok opp på middels varme under omrøring (se tips). La gryten småkoke på middels lav varme i 8–10 minutter, og smak til med salt.

3. **Salat:** Skrell og kutt rødløken i strimler. Skyll og kutt tomaten og agurken i terninger. Skyll, rist og grovhakk korianderen. Bland grønnsakene i en salatbolle.

4. **Tilbehør:** Server mangochutneyen og yoghurten til retten.



TIPS!

Om du ikke er glad i rå løk, kan du ha også ha den i vegetargryten. Varm da opp kjelen til middels varme, ha i litt olje, og stek løken i et par minutter. Tilsett vegetargryten, og følg deretter steg 2.