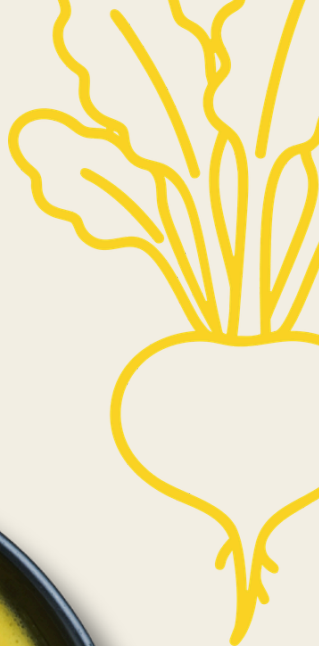


SPIS DANMARK GRØNNERE

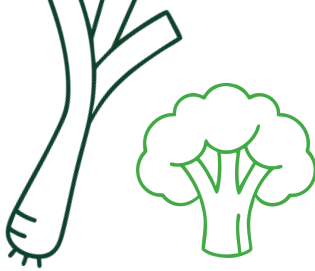


SPIS KARRYSOVS

Karrysovsen kan bruges til fx boller i karry, kylling i karry eller i en ristaffel. Den er cremet og fuld af smag. Og så kan den spises af de fleste, da den hverken indeholder laktose, gluten eller animalske produkter.



DK
**SMAG
DIG
FREM**



SPIS KARRYSOVS

👤 10 personer

🕒 60 minutter

DU SKAL BRUGE

4 løg, pillet og skåret i både

4 fed hvidløg, pillet og knust

400 g kogte, lyse bælgfrugter (evt. fra dåse) (hvide bønner, kikærter mv)

400 g gulerod, rensset og i grove stykker

400 g pastinak, knoldselleri, blomkål eller anden grøntsag, rensset og i grove stykker

2 spsk mild karry (det er vigtigt at den ikke er stærk)

2 cm ingefær, fintrevet.

1 stk grøntsagsbouillonterning

400 ml kokosmælk

2 spsk æblecider eddike

4 spsk smagsneutral olie

Salt/peber

SÅDAN GØR DU

Kom olien i en stor gryde og steg løgene ved middel varme i 10 minutter.

Tilsæt karry, de øvrige grøntsager og ingefær. Steg og rør rundt i 2-5 minutter.

Tilsæt vand så det lige præcis dækker grøntsagerne. Tilsæt bouillonterning og eddike.

Lad det koge 20-30 minutter under låg, indtil grøntsagerne er møre.

Tag lidt af vandet fra grøntsagerne, men gem det.

Tilsæt bønner og kokosmælk.

Blend det hele med en stavblender. Hvis sauce bliver lidt for tyk, så brug lidt af det vand, som du tidligere tog fra.

Smag til med salt og peber og evt. sukker, eddike og karry.

Børnetip

Karrysovsen her skal smages til for, at den sidder lige i skabet. Og det er børn gode til! Lad dem være med til at tilsætte smagsgivere og give sovsen et sidste pift.

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
bestoring people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



ET SAMARBEJDE MELLEM:

MADKULTUREN
bevar mad til alle

Svendborg
Kommune

SMAG
DIG
FREM