



*Din sundhed, kommer indefra <3*

## Samos vegetarisk karry ret

2 personer

### Ingredienser

1 stor gulerod  
125 g grønne bønner  
0,5 alm løg  
1 spsk olivenolie  
0,5 stk frisk rød chili  
1,5 tsk karrypulver  
1,25 dl vand  
150 g champignon  
0,5 dl majs, evt. fra dåse  
50 g philadelphia, naturel, light  
200 g brune ris  
1 stk naan Bread, Santa Maria  
0,5 g salt  
1 knivspids (0,25 ml) peber, sort  
1 dl kokosmælk, light

### Ernæringsindhold pr. person:

Kcal: 776  
Protein: 22 g  
Fedt: 21 g  
Kulhydrat: 119 g

### Fremgangsmåde

Sådan gør du:

Tilberedningstid: ca. 35 minutter

Sæt risene over i 3½ dl vand tilsat ½ tsk salt og kog dem 12 min. Sluk og lad dem stå på eftervarmen til retten er færdig.

Skræl guleroden og skær den i ca. 1x1 cm tern.

Skyl og nip bønnerne og del dem.

Pil og hak løget.

Flæk chilien, fjern kerner og frøvægge. Hak den fint.

Svits løg, chili, gulerod og bønner i olie i ca. 2 min.

Tilsæt karry og svits kort.

Tilsæt kokosmælk og vand og lad det koge i 5 minutter under låg.

Rens championerne og skær dem i kvarte.

Rør Philadelphia i retten.

Tilsæt champignon og majs og kog det yderligere 5 minutter.

Smag til med salt og peber.

Varm naanbrødene på brødristeren efter anvisning på pakken.

Server karryretten med kogte ris og lunt naanbrød.

Velbekomme :)

*Copyright - Bemærk: Kostplaner og opskrifter tilhøre Vælg det gode liv og må ikke videregives efter køb - De er dækket af Copyright® lovgivningen.*

*Skulle det alligevel ske, vil det betyde at der efter gældende lovgivning, vil blive fremsendt en faktura lydende på kr. 1000.- pr. videregivet uge kostplan + kr. 250.- for hver videregivet opskrift, alternativ anmeldes dette for tyveri.*