

Lynstegt karrygrønt

(4 personer)

Det skal du bruge:

1 stort rødløg (ca. 200 g)
2-3 gulerødder (ca. 200 g)
250 g frisk grønkål
1 spsk. flydende fedtstof
1 spsk. rød karrypasta
100 g edamamebønner (ca. 2 dl)
½ limefrugt
salt, peber



Sådan gør du:

Skær rødløget i tynde både og gulerødderne i tynde skiver eller stave.

Hak grønkålen.

Svits rødløget let i fedtstof i ca. 2 min.

Tilsæt de øvrige grøntsager sammen med karrypasta, og steg i 3-4 min., til grøntsagerne har den ønskede konsistens.

Pres saften af limefrugten over retten, og smag til med salt og peber.

Servering:

Server grøntsagerne til f.eks. stegt fisk eller kylling.

Variation:

Brug, hvad du har af grøntsager f.eks. porre eller forårsløg i stedet for rødløg, hvidkål, spidskål eller blomkål i stedet for grønkål.

Pr. person:

Energi 550 kJ/ 130 kcal

Fedt 5 g - Kulhydrat 11 g - Protein 6 g

Kulhydrat pr. 100 g 6 g