



# Ristet spidskål

med karry

4 personer

## Ingredienser

- 1 Spidskål 600g
- 2 tsk rapsolie
- 2 tsk karry
- 1 tsk salt
- 4 spsk abrikosmarmelade
- 1 stor rød peberfrugt
- 100 g ristede cashewnødder ( eller efter eget valg )

## Fremgangsmåde

1. Skær kålen i strimler
2. Svits kålen i olie og karry til kålen falder sammen i gryden
3. Smag til med salt peber og abrikosmarmelade
4. Anrettes på fad og strimler af røde peber vendes i
5. Toppes med de ristede nødder

### Tip!

Du kan anvende syltede hyben, eller mango chutney istedet for abrikosmarmelade. Du kan anvende græskarfrø eller ristede sesamfrø i stedet for nødder

| Næringsindhold | Pr. 100 g      | Pr. person (258 g) |
|----------------|----------------|--------------------|
| Energi         | 107 kcal/450KJ | 276 kcal/1160KJ    |
| Protein        | 3 g            | 8 g                |
| Kulhydrat      | 10,5 g         | 27 g               |
| Fedt           | 6 g            | 15 g               |