



Ristede blomkålsbuketter

og grønne ærter

4 personer

Ingredienser

- 1/2 blomkål, ca 400 g
- 200 g grønne ærter (500 g ærter i bæg)
- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk karry, pulver
- 2 dl grøntsags bouillon

Tip!

Rest kan spises kold til frokosten næste dag

Fremgangsmåde

1. Del blomkål i små buketter, snit sukkerærter på langs og evt bæg de friske ærter
2. Rist karry let med lidt olie på en stor pande
3. Blomkålsbuketterne hældes på og svitses i ca 3 min
4. Tilsæt bouillon, dæmp varmen og lad retten simre indtil boullonen er fordampet - ca 5 min og blomkålen er mør
5. Vend sukkerærterne og de bælgede ærter i retten og varm dem et par minutter
6. Smag til med 1 tsk salt og 1/2 tsk peber

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (242 g)
Energi	111 kcal/466KJ	268 kcal/1125KJ
Fedt	7 g	17 g
Kulhydrat	8 g	17,5 g
Protein	3 g	8 g