



Ingredienser

Sauce:

- 1 løg
- 2 1/2 tsk. karry
- 200 g gulerødder
- 200 g sød kartoffel
- 7 dl vand
- 1 hønse- eller grøntsagsbouillontern
- 60 g røde linser
- 1 1/2 dl fløde
- 2 spsk. citronsaft
- 2 tsk. salt
- 1/4 tsk. peber
- 3/4 tsk. ingefær
- Olie til stegning

Fyld:

- 240 g kogte grønne linser
- 200 g broccolibuketter
- 200 g gulerødder

Tilbehør: Brune ris

Beskrivelse

Sauce: Skær løget i tern. Skræl gulerødder og sød kartoffel og skær dem i tern. Svits løget i olie i en gryde. Tilsæt karry og svits kort. Tilsæt gulerødder og sød kartoffel og svits videre et par minutter. Kom vand, bouillonterning og røde linser i og kog i ca. 30 minutter til grøntsagerne er møre. Blend saucen med en stavblender. Tilsæt fløde, citronsaft, salt, peber og ingefær. Smag til.

Fyld: Skær broccoli i buketter. Skræl gulerødder og skær dem i skiver. Kom gulerødder og de kogte grønne linser i saucen og lad retten koge i 3 minutter. Tilsæt nu broccoli og lad retten koge 4-5 minutter mere.

Server retten med brune ris.