

Indverskur réttur

Uppskrift fyrir 4-6.

Innihald:

4 dl	Loprofin hrísgrjón
1 stk.	Kjúklinga súputeningur
100 g	Laukur
1 stk	Ferskt Chili (má sleppa, fer eftir hversu sterkur rétturinn á að vera)
240 g	Ferskir tómatar
150 g	Spinat
4 msk.	Repjuolífa
1 tsk.	Mulið kóríander
1 tsk.	Kúmen
1 tsk.	Engifer

1. Sjóðið hrísgrjónin (fylgið leiðbeiningum á pakkanum).
2. Flysjið og brytjið laukinn smátt.
3. Hreinsið chilið og skerið í litla bita (snertið ekki augun).
4. Skerið tómataka í bita.
5. Skerið spínatið grófa bita.
6. Steikið laukinn og chilið í olfunni þar til laukurinn er brúnaður.
7. Blandið kóríandinu og engiferi út í og látið malla í nokkrar mínútur.
8. Blandið soðnum hrísgrjónunum út í.
9. Bætið tómötunum og spínatinu í réttinn og látið hann standa í nokkrar mínútur og þá er hann tilbúin.
 - Borið fram með salsa dressingu.

Úr uppskriftin fást: 1680 kcal/7056 kj, 7,7 g protein

Úr ¼ af uppskriftinni fást: 420 kcal, 1,9 g protein

Úr 1/6 af uppskriftinni fást: 280 kcal, 1,3 g protein

Verkefni: Setjið inn próteininnihald í 100 g: