



Kikærtegyryde med tang

Ingredienser:

200 gram tørrede kikærter
2 spk. Vindrukerneolie
1 – 2 tsk. karry
300 gram gulerødder skåret i stave
300 gram kartofler skåret i både
300 gr. fint snittet spidskål
1 finthakket løg
10 – 20 gram tørret blæretang eller sukkertang
2 dl. vand
Salt
Peber



Sådan gør du:

Kikærterne lægges i blød og koges efter anvisningen på emballagen

Karry svitses i olien.

Det hakkede løg tilsættes

De øvrige grønsager, tang og de kogte kikærter tilsættes og svitses med i ca. 5 minutter ved moderat varme.

Tilsæt vand og lad retten småkoge i 15 minutter.

Retten smages til med salt og peber.

Serveres evt. med et drys persille og ristet rugbrød.