

Grønnsakwok

4 porsjoner

Ingredienser:

- 200 g gulrot
- 200 g selleri
- 200 g brokkoli
- 150 g paprika
- 100 g løk
- 100 g purreløk
- 100 g sukkererter
- 250 g kikerter
- 250 g bønner
- 100 g bambusskudd eller vannkastanje
- 100 g kokte/hermetiske grønne linser
- 2 ts salt
- 2 ts pepper
- 2 ts spisskumin
- 2 ts koriander
- 1 ss gurkemeie
- 240g fullkornsris



Fremgangsmåte:

Kok linsene. Kutt grønnsakene i strimler, bland i en form med 2-3 ss olje og stek i stekeovn i 10 -15 min på 200 grader. Steketiden avhenger av tykkelsen på grønnsakene. Risen kan settes til koking samtidig som grønnsakene settes i ovnen. Når grønnsakene er ferdig stekt, bland i linsene og smak til med krydder. Serveres med ris.

Næringsberegning per porsjon:

551 kcal, 4.8g fett, 111g karbohydrater (hvorav 12g sukker og 23g kostfiber), 27.4g protein, 3.5g salt.