



## Ristet spidskål

med karry

4 personer

### Ingredienser

- 1 Spidskål 600g
- 2 tsk rapsolie
- 2 tsk karry
- 1 tsk salt
- 4 spsk abrikosmarmelade
- 1 stor rød peberfrugt
- 100 g ristede cashewnødder ( eller efter eget valg )

### Fremgangsmåde

1. Skær kålen i strimler
2. Svits kålen i olie og karry til kålen falder sammen i gryden
3. Smag til med salt peber og abrikosmarmelade
4. Anrettes på fad og strimler af røde peber vendes i
5. Toppes med de ristede nødder

#### Tip!

Do kan anvende syltede hyben, eller mango chutney istedet for abrikosmarmelade. Do kan anvende græskarfrø eller ristede sesamfrø i stedet for nødder

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. person (258 g)
Energi	107 kcal/450KJ	276 kcal/1160KJ
Protein	3 g	8 g
Kulhydrat	10,5 g	27 g
Fedt	6 g	15 g