

# KARRYGRYDE MED NUDLER



## OPSKRIFT

1 lille porre  
2 kartofler – ca. 100 g  
2 gulerødder – ca. 100 g  
150 g spidskål  
1 spsk. olie  
1 tsk. karry  
200 g hakket oksekød  
2 dl vand  
1 spsk. sojasovs  
Lidt peber

### Til nudler

1 liter vand  
100 g ægnudler

Opskriften er udarbejdet til brug i undervisning i madkundskab i folkeskolen.

Hvis du skal lave mad til en familie på 4 personer derhjemme, skal du regne med at bruge ca. det dobbelte af alle ingredienserne.

## SÅDAN SKAL DU GØRE

1. Rens og skyl porren. Skær den i meget tynde skiver. Læg porreskiverne i en skål.
2. Vask og skræl gulerødderne. Skær dem i tynde stave, og kom dem i skålen.
3. Vask og skræl kartoflerne. Skær dem i terninger, og kom dem i skålen.
4. Skyl spidskålen, og skær den i meget tynde strimler. Læg spidskålen i skålen.
5. Kom olien i en gryde. Varm olien op.
6. Kom karry i gryden og rør i ½ minut.
7. Kom oksekødet i gryden. Rør og steg, til kødet skiller og skifter farve.
8. Kom porreskiver, kartoffelterninger og gulerodsstave i gryden. Rør.
9. Kom vand, sojasovs og peber i gryden.
10. Læg låg på gryden.
11. Skru ned til middel varme. Kog i ca. 15 minutter.

### Nudler

12. Hæld 1 liter vand i en gryde. Kog vandet.
13. Kom nudlerne i gryden og rør rundt, til nudlerne er møre.
14. Hæld nudlerne i et dørslag, og lad dem dryppe af.
15. Kom nudlerne i karrygryden.
16. Smag karrygryden til med sojasovs, peber og karry.
17. Server karrygryden i et fad.

## DU KAN OGSÅ

Karrygryde er en ret, som du kan lave på mange måder. Du kan bruge netop de råvarer, du har til rådighed.

I stedet for hakket oksekød kan du bruge hakket svinekød eller kyllingekød.

Du kan vælge de grøntsager, du har lyst til – alt efter sæson og hvad du har i grøntsagsskuffen eller i fryseren. Du kan skære grøntsagerne i skiver, i terninger, i stave, eller hvad du har lyst til.

Hvis grøntsagerne er i store stykker, skal de koge i længere tid for at blive møre.

I stedet for nudler, kan du bruge ris, pasta, bulgur eller hele korn.

Eksperimenter med råvarerne. Brug din fantasi, dine smagsløg og alt det, du kan med mad: Madsnild – mindre madspild!

**MADSNILD**  
– mindre madspild

