



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Massaman grønnsakscurry med ris, blomkålskiver og hakkede peanøtter

Ris

135 g jasmnris

Massaman grønnsakscurry

½ stk gul løk
½ stk hvitløksfedd
1 stk gulrot
1 stk rød paprika
½-1 stk lime
½-1 pakke massaman currypaste
1 pakke kokoskrem
1 pakke grønnsaksbuljong
½-1 pose glutenfri soyasaus
1½-2 dl vann ^B
½-1 ss sukker ^B

Stekte blomkålskiver

1 stk blomkål
½ stk hvitløksfedd
1-2 ss smør* ^B

Tilbehør

1 bunt koriander
1 pakke hakkede peanøtter

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. **Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.

2. **Massaman grønnsakscurry, forberedelse:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skrell og finhakk hele hvitløken. Skrell og kutt gulroten i terninger. Skyll og kutt paprikaen i biter. Del limen i to.

3. **Massaman grønnsakscurry:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken i et par minutter, til den er blank. Ha i gulroten, paprikaen, halvparten av hvitløken og ønsket mengde av currypasten, og stek videre i 3-4 minutter.

4. **Massaman grønnsakscurry, fortsettelse:** Tilsett kokoskrem, 1½ dl vann og grønnsaksbuljongen.. Kok opp, og la curryen småkoke på lav varme i 8-10 minutter. Smak til med saften fra limen, mer av currypasten om ønskelig, ½-1 pose soyasaus og ½-1 ss sukker. Tilsett mer vann om sausen blir for tykk.

5. **Stekte blomkålskiver:** Kutt blomkålen i to, og deretter i omtrent 1 cm tykke skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålen i omtrent 3 minutter på hver side (se tips). Tilsett 1-2 ss smør og resten av hvitløken når det gjenstår 1 minutt av blomkålens steketid. Krydre med litt salt og pepper.

6. **Tilbehør:** Skyll, tørk og grovhakk korianderen. Topp retten med blomkålen, de hakkede peanøttene og korianderen.



TIPS!

Du kan også ovnsbake blomkålen i stekeovnen på 220 grader varmluft i omtrent 15 minutter.

* Du kan bytte ut inngrediensen mot et allernaivnllia alternativ