



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Indisk pannoumigryta med curryris

Curryris

Gul lök ½ st

● Smör* ½ msk

Basmatiris 135 g

Curry 1 tsk

● Vatten 2 ¾ dl

Grönsaksbuljong ½ påse

Pannoumigryta

Pannoumi 1 förp

Röd paprika 1 st

Gul lök ½ st

Selleristjälk 1 st

Vitlök 1 klyfta

Tomatpuré 1 msk

Garam masala ½ förp

● Vetemjöl* ½ msk

Vispgrädde ½ dl

● Vatten 1 ½ dl

Riven ingefära 1 förp

Grönsaksbuljong ½ påse

● Socker ½ tsk

Babyspenat 50 g

Lime 1 st

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör*, Socker,

Vatten, Vetemjöl*

1. Förberedelser: Tärna pannoumi och röd paprika. Grovhacka all gul lök. Skiva selleristjälk.

2. Curryris: Hetta upp smör i en kastrull. Fräs lök ca 2 min. Tillsätt basmatiris och curry. Häll i vatten och grönsaksbuljong. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.

3. Pannoumigryta: Hetta upp smör i en stekgryta och fräs paprika och lök ca 3 min. Tillsätt pressad vitlök, tomatpuré och garam masala, fräs ytterligare ca 1 min. Pudra över vetemjöl. Tillsätt vispgrädde, vatten, riven ingefära, grönsaksbuljong och socker. Låt puttra ca 10 min.

4. Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek pannoumi runtom tills den fått fin färg. Rör ner pannoumi, selleri och babyspenat i grytan. Smaka av med lite salt och pressad limesaft.

5. Servera indisk pannoumigryta med curryris.