



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Massaman grønnsakscurry med ris og chilistekt brokkoli, toppet med peanøtter og koriander

Ris

135 g jasminris

Massaman grønnsakscurry

1 stk rød paprika
1 stk pak choy
1 stk gul løk
2 stk gulrøtter
½–1 stk lime
½–1 pakke massaman currypaste
2 pakker kokoskrem
1 pakke grønnsaksbuljong
½–1 pose glutenfri soyasaus
1–2 dl vann ^B
½–1 ss sukker ^B

Chilistekt brokkoli

½ stk brokkoli
½–1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili

Til servering

1 bunt koriander
1 pakke hakkede peanøtter
½–1 pakke yoghurt naturell

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Massaman grønnsakscurry, forberedelse:** Skyll paprikaen og pak choyen. Skrell løken og gulrøttene. Del limen i to. Del paprikaen i grove biter, gulrøttene i små terninger, og finsnitt pak choyen og løken.
- 3. Massaman grønnsakscurry:** Varm opp en gryte til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken i et par minutter, til den er blank. Ha i gulrøttene, paprikaen og ønsket mengde av currypasten, og stek videre i 3–4 minutter.
- 4. Massaman grønnsakscurry, fortsettelse:** Tilsett kokoskremen, 1 dl vann og grønnsaksbuljongen. Kok opp, og la curryen småkoke på lav varme i 8–10 minutter. Smak til med saften fra limen, eventuelt mer av currypasten, soyasausen og ½–1 ss sukker. Tilsett mer vann om sausen blir for tykk. Vend inn pak choyen i gryten rett før servering.
- 5. Stekt brokkoli:** Del brokkolien i små buketter, og skrell og del stilken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek brokkolien i 4–5 minutter (se tips). Tilsett ingefærblandingen når det gjenstår 1 minutt av brokkoliens steketid. Krydre med litt salt og pepper, og vend det hele godt sammen.
- 6. Til servering:** Skyll og grovhakk korianderen. Topp retten med brokkolien, peanøttene og korianderen, og server yoghurten ved siden av.



TIPS!

Du kan også ovnsbake brokkolien med ingefærblandingen i stekeovnen på 220 grader varmluft i omtrent 15 minutter.