



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 kokoskrem, 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.