



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.