



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Snabb grönsakscurry med lime, koriander, kokosmjölk och jasminris

Grönsakscurry

Bananschalottenlök 1 st
 Morot 1 st
 ● Olja 2 tsk
 Vitlök 1 klyfta
 Blomkålsbuketter 1 förp
 Massaman currypasta ½ förp
 ● Vatten 2 dl
 Coconut cream 1 förp
 Grönsaksbuljong 1 påse
 Majsstärkelse ½ msk
 Röda linser ½ förp
 Babyspenat 50 g
 Lime 1 st

Till servering

Jasminris 135 g
 Koriander 20 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
 Vatten

1. Till servering: Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.

2. Grönsakscurry: Klyfta schalottenlök. Skala och skiva morot i slantar. Hetta upp olja i en rymlig stekgryta. Fräs lök, pressad vitlök, blomkålsbuketter och morrotsslantar ca 3 min. Tillsätt massaman currypasta och fräs ytterligare ca 30 sekunder.

3. Tillsätt vatten, coconut cream och grönsaksbuljong. Koka upp och sjud ca 7 min, tills grönsakerna mjuknat något. Blanda ner majsstärkelse (utblandat i lika delar vatten).

4. Häll av och skölj röda linser. Blanda ner linser och babyspenat i grytan, låt allt bli varmt och smaka av med pressad limesaft, lite salt och nymald svartpeppar.

5. Servera grönsakscurry med jasminris och koriander.

TIPS! Börja med en liten mängd massaman currypasta och smaka av innan du tillsätter mer, eftersom den kan upplevas som ganska stark.