



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Rask rød curry med linser og spinat, basmatiris og multibrød

Ris

135 g basmatiris

Rød curry

380 g grønne linser

1 stk rød paprika

100 g spinat

1 stk gul løk

1 stk gulrot

1 pakke grønnsaksbuljong

1 pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili

½–1 pakke rød currypaste

1 pakke kokoskrem

3 dl vann ^B

Til servering

2 stk rustikke multibrød

1 stk lime

1 bunt koriander

1 pakke hakkede peanøtter

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ris:** Tilbered risene som anvist på pakken.
3. **Rød curry:** Sil og skyll linsene. Skyll paprikaen og spinaten. Skrell løken og gulroten. Kutt løken, gulroten og paprikaen i små terninger. Varm opp en stor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene sammen med buljongen, den finkuttede ingefæren, hvitløken og chilien og ønsket mengde av currypasten. La det frese i omtrent 1 minutt. Tilsett 3 dl vann og kokoskremen. Gi gryten et oppkok og la den småkoke på middels varme frem til servering.
4. **Rustikke multibrød:** Stek multibrødene som anvist på pakken.
5. **Servering:** Vend inn spinaten og de grønne linsene i currygryten, og smak til med litt saft fra limen, salt og pepper. Gi gryten et raskt oppkok. Skyll og grovhakk korianderen. Server currygryten med risene, multibrødene, korianderen og peanøttene. Kutt resten av limen i båter og server dem til retten.



TIPS!

Har du en brødrister kan de rustikke multibrødene varmes i den.