



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Spicy vegetarcurry med ovnsbakt søtpotet, ristede kjerner og yoghurt

## Ovnsbakt søtpotet

1 stk søtpotet  
1 pakke kjerneblanding  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Vegetarcurry

1 stk gul løk  
2 stk gulrøtter  
1 stk squash  
50 g spinat  
1 pakke kikerter  
½-1 glass butter chicken-paste  
1 boks hakkede tomater  
1 pakke kokoskrem  
1 ts olje <sup>B</sup>  
2 dl vann <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 pakke bladpersille  
1 stk lime  
150 g yoghurt naturell  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
1 ts sukker <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Søtpotet med kjerner: 100 g  
Vegetarcurry: 350 g Yoghurt:  
1 ss Energiinnhold: ca. 450 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt søtpotet:** Skyll og kutt søtpoteten i båter eller skiver. Fordel søtpoteten på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek søtpoteten i ovnen i 20-25 minutter, til den er gyllen og gjennomstekt. Strø kjerneblanding over søtpoteten de siste 5 minuttene av steketiden.
3. **Vegetarcurry:** Skrell og finhakk løken. Skrell gulrøttene og skyll squashen, og kutt dem i terninger. Skyll og tørk spinaten. Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann.
4. **Vegetarcurry, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken, gulrøttene, squashen og kikertene sammen med ønsket mengde av butter chicken-pasten i 2-3 minutter. Bland inn de hakkede tomatene og kokoskremen. Skyll ut tomatboksen med 2 dl vann, og ha innholdet i gryten. Gi det hele et oppkok, og la vegetarcurryen småkoke i 15-20 minutter. Rør om underveis i koketiden. Vend inn spinaten de siste 3 minuttene av koketiden, og smak til med salt og sukker.
5. **Servering:** Skyll, tørk og grovhakk persillen. Del limen i båter. Server persillen, limebåtene og yoghurten til retten.

## TIPS!

Butter chicken-pasten er sterk, så tilpass smaken til din familie. I denne har vi byttet ut kjøtt med kikerter. Det er nemlig anbefalt å spise proteiner i form av for eksempel bønner, linser og erter.