



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 129_2

Vegetarisk mangocurry med fullkornsbrød, yoghurt og peanøtter

Mangocurry

1 stk gul paprika
 1 stk sjalottløk
 1 stk brokkoli
 1 pakke kikerter
 1 pakke grønnsaksbuljong
 ½-1 pakke finkuttet ingefær,
 hvitløk og chili
 1 pakke tomatpuré
 1 pakke garam masala
 1 glass mangochutney
 3-4 dl vann ^B

Brød

2 stk fullkornspitaer

Topping

1 bunt koriander
 1 pakke peanøtter
 150 g yoghurt naturell
 1 pakke chiliflak

salt ^B
 pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Mangocurry: 450 g Brød: ½
 stk Yoghurt: 1 ss Peanøtter: 1
 ts Energiinnhold: ca. 540
 kcal. For deg som registrerer
 middagen i Roedeappen: 1.
 Søk etter oppskrift. 2. Legg
 inn antall porsjoner (ikke
 mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Mangocurry:** Rens paprikaen og skrell sjalottløken. Kutt paprikaen og løken i terninger. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i terninger. Sil laken av kikertene, og skyll dem i kaldt vann. Bland grønnsaksbuljongen ut i 3 dl vann.
3. **Mangocurry, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i ingefærblandingen. Stek paprikaen, sjalottløken og kikertene under omrøring i omtrent 4 minutter. Tilsett garam masala-krydderet og tomatpuréen, og stek videre i 2 minutter. Ha i mangochutneyen og buljongvannet, og kok opp. La curryen småkoke i omtrent 10 minutter. Ha i brokkolien de siste 5 minuttene av koketiden. Tilsett mer vann hvis sausen blir for tykk. Smak til med salt og pepper.
4. **Brød:** Fukt pitabrødene, og stek dem i ovnen i 3-4 minutter før servering (se tips). Del pitabrødene i fire før servering.
5. **Topping:** Skyll og tørk korianderen. Topp retten med korianderen, peanøttene, yoghurten og chiliflakene.



TIPS!

Pitabrødene kan varmes forsiktig i en brødrister. Da trenger du ikke å skru på stekeovnen.