



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 förp  
 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.