



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 ^B

Vegetarcurry

1 stk gul løk
200 g gulrøtter
1 stk squash
50 g spinat
1 pakke kikerter
½–1 glass tikka masala-paste
1 boks hakkede tomater
1 pakke kokoskrem
1 ts olje ^B
2 dl vann ^B

Tilbehør

1 pakke bladpersille
1 stk lime
150 g yoghurt naturell

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B
1 ts sukker ^B

^B 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 kutt gulrøttene og squashen i terninger. Skyll og tørk spinaten. Sil laken av kikerne, 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 kikerne sammen med ønsket mengde av tikka masala-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. Bland underveis i koketiden. Vend inn spinaten de siste 3 minuttene av koketiden. 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!

Tikka masala-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. Du kan også servere ris til denne retten.